

眠りを整えるチェックリスト

ホルモンと深部体温のリズムを整える一日の習慣

印刷して手元に置いて、スマホで見返してもOKです。完璧を目指さず、心地よく続けられる範囲で取り入れてみてください。

朝：体のスイッチを入れる

- カーテンを開けて朝の光を浴びる（セロトニンが活性化）
- ♀ 起床後30分以内に、5～15分の朝散歩
- 朝食をしっかり噛んで食べる（咀嚼でもセロトニン分泌）
- 常温の水を1杯飲む（体温と血流のリズムを整える）

日中：体温とホルモンのリズムを保つ

- 1～2時間おきに一口でも水を飲む（深部体温の乱れを防ぐ）
- 座りっぱなしを避けて軽く体を動かす（血流と代謝の維持）
- 太陽光を浴びる時間を意識してつくる（夜のメラトニンにつながる）

夜：体温をゆるやかに下げて眠りの準備

- 寝る1～2時間前にぬるめのお風呂（38～40℃）に浸かる
- ♀ 入浴後はストレッチや髪を乾かす時間をとって、自然な体温低下を待つ
- 照明をオレンジ系に変え、スマホの光を控える

眠る前：体の中の熱を逃がす準備

- 足が冷えているときは、一度温めてから自然に冷ます（足湯などで温めるのが◎）
- 頭が熱くて考えが止まらないときは、後頭部を軽く冷やす（タオルに包んだアイスノンを5～10分）
- 体の熱がこもらないよう寝具の通気性を整える

ゆるく整えるということ

- 眠りやすい体は、「頭が涼しくて、足がほんのり温かい」状態。
- 朝の光、日中の水分、夜のぬくもり。
- ホルモンを整えようとするのではなく、ホルモンが整う生活を整える。