



入浴+睡眠は最高のアンチエイジング!

今年も記録的な暑さと長引く残暑の影響もあり、体調不良を繰り返している人も多いのではないだろうか。生活習慣を見直して、体の不調や老化に歯止めをかけよう。今回は、アンチエイジングにつながる睡眠と入浴のお話です。

睡眠は老化防止の第二步

「寝る子は育つ」ということわざは本当で、子供に限らず私たち人間がいつまでも健康で若々しくいるために、質の良い睡眠は欠かせません。

睡眠には、心身の疲労回復や生活習慣病を予防する効果があることが分かっていますが、十分な睡眠が得られない状態が続くと、肥満や高血圧といったメタボリックシンドロームのリスクが高くなると言われています。



また、睡眠の質が落ちると、体の機能を正常に保つ「成長ホルモン」の分泌も減ってしまいます。成長ホルモンは、古い細胞が新しい細胞に生まれ変わる新陳代謝、体組成の修復、脂肪の燃焼にも作用します。この成長ホルモンの状態は、いわゆる深い睡眠である「ノンレム睡眠」の状態で分泌されるため、老化防止のためには「ノンレム睡眠」をいかに効率よくとるかが重要なのです。

睡眠前の生活習慣を見直そう

睡眠は2種類に分類され、脳は活発だが体は休まっている状態の「レム睡眠」と、脳と体が深く休まっている状態の「ノンレム睡眠」があります。この睡眠パターンは年齢とともに

に変化し、およそ30歳を境にノンレム睡眠の時間が減少していくと言われています。

22時から翌2時までの時間帯は、睡眠の「ゴールデンタイム」と呼ばれ、ノンレム睡眠を得やすく、より多くの成長ホルモンの分泌を促すことができます。この時間に深く眠っていることが大切です。

また、質の良い睡眠のためには日中の過ごし方も重要です。以下にポイントをまとめます。

(1)夕方までに軽い運動をしておく。

ストレッチやウォーキングでも構いません。適度に疲れることで、よく眠れるようになります。ただし、就寝前の運動は覚醒してしまうため避けましょう。

(2)食事は寝る2〜3時間前に。

寝酒は要注意!

寝る前に食べ過ぎると胃の動きが活発化し、熟睡を妨げます。また、飲酒は眠気を誘う反面、脳の神経を刺激して睡眠後半の眠りを浅くしてしまうため注意が必要です。

(3)寝る前にはスマホやTVを見ない。

画面から発せられるブルーライトが脳を覚醒状態にしてしまいます。就寝1時間前には、これらを見ないように工夫するのが良いですね。

(4)正しい昼寝で、午後もしっかり。

昼寝による体力回復効果は、夜の睡眠の約3倍とも言われています。長すぎると目覚めが悪くなるので、15〜20分程度の昼寝がおすすめです。

(5)ぬるめのお風呂で寝付きがスムーズに。

38〜40度のぬるめのお湯に浸かることで、副交感神経が優位になりリラックス効果も期待できます。就寝1〜2時間前には入浴を済ませておきましょう。

日頃の生活習慣を見直すだけでも、睡眠の質は変わってきます。次に、睡眠と深く関わる入浴の健康効果について詳しく解説します。

入浴にはメリットがいっぱい!

暑い時期はシャワーだけで済ませるという人も多いかもしれませんが、健康維持・アンチエイジングのためには毎日、湯船に浸かるのがお勧めです。例えばJAGES(日本老年学的評価研究)の調査によると、週に7回以上湯船に浸かる習慣のある人は、要介護状態になるリスクが低いという結果も出ています。実際に、入浴がもたらす健康効果について詳しく見ていきましょう。

(1)血行促進&免疫力アップ

入浴によつて体を芯から温め、全身の血流をスムーズにすることで、冷えやむくみ、関節痛を緩和します。また体温を上げることによって白血球の働きが活発になり、免疫力向上が期待できます。

(2)疲労回復&リラックス効果

湯船に浸かることで浮力効果が働き、体重はおおよそ9分の1になると言われています。体を支える筋肉や関節への負担が軽減され、リラックス効果が期待できるとともに疲労回復にもつながります。

(3)適度に汗をかくて美肌に

入浴による温熱効果や水圧効果で温まった血液が全身をめぐり、体温が上昇、発汗が促されます。毛穴が開くことで皮脂や汚れを優しく落とすことができるとともに、汗腺の機能も鍛えられます。入浴後には、十分な保湿も忘れずに。

(4)入浴で快眠スイッチをON!

私たちの体は、体温が下がると眠気を感じるようにできています。入浴によつて一時的に体温を上げ、体の熱が放出されるとともに



心地よく眠りにつくことができます。熱すぎるお湯は逆効果になるので、38度程度のお湯に10分程浸かるのがおすすめです。

このように、質の良い睡眠によつて成長ホルモンの分泌を促すこと、そして快眠のために適切な入浴を心掛けることが、アンチエイジングの要です。心身の健康のためにも、睡眠と入浴の習慣をいま度、見直してみたいかがでしょうか。

お米に混ぜて炊くだけ

もっちり麦

内容量

420g
(35g×12袋)

機能性表示食品

白米の22倍の食物繊維

- 食後の血糖値の上昇をおだやかにする。
- 高めのLDLコレステロール(悪玉)をさげる。



もっちり五穀

内容量

400g

食物繊維たっぷり

- 大麦β-グルカン豊富な「厳選大麦」もっちり麦を使用。
- もち性100%のもっちり麦使用だから、お米との相性も抜群。

