

# 睡眠は健康に 必要不可欠です

睡眠の質と量は、健康に影響します。

睡眠は、記憶、学習[1]、脳の健康[2,3]、免疫[4]そして体やエネルギーの維持[5]に役立ちます。

一般的な成人の睡眠時間は、7～9時間が推奨されています。多くの人は、一晩に睡眠サイクルを4回から5回ほど繰り返します。1回睡眠サイクルは約90分～120分です。

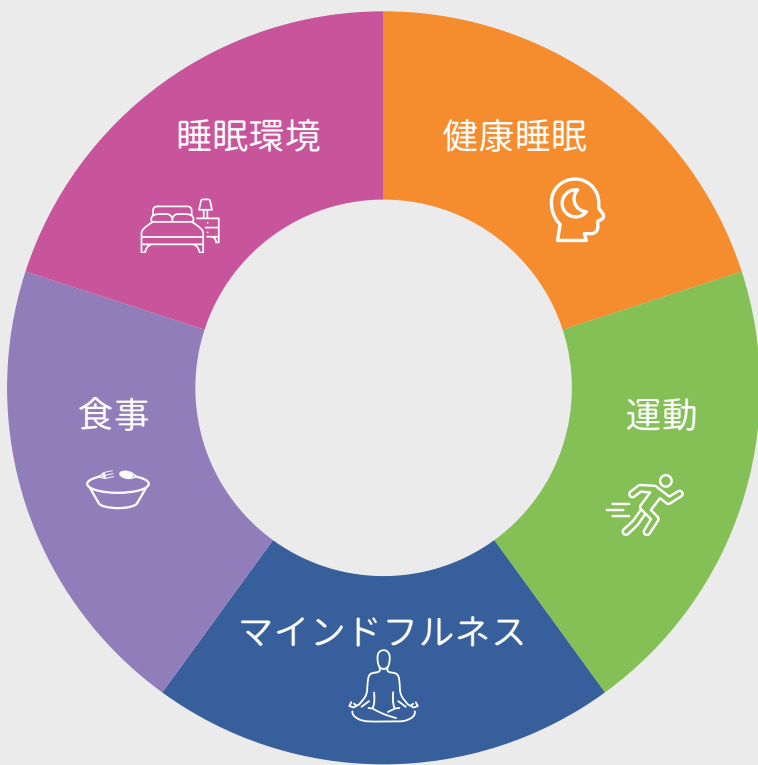
## 睡眠サイクル



## 健康的な睡眠は、 目覚めた瞬間から始まる

毎日の習慣を少し変えるだけで、より良い睡眠習慣へ改善することができます。自身にあった方法を選びましょう。

## 睡眠のために 大事な5つのこと



1 睡眠時間、規則性、質など健康睡眠を見直す。

2 定期的な運動を行う。

3 マインドフルネスにより居眠りを抑制。

4 バランスの取れた食事を心がける。夜は軽めに。

5 温度、明暗、静かさ、居心地などの睡眠環境を見直す。

Let's  
move to  
*Sleep*

Become a  
Sleep Ambassador

[1] Reyes-Resina I, Samer S, Kreutz MR, et al. Molecular Mechanisms of Memory Consolidation That Operate During Sleep. Front Mol Neurosci 2021; 14: 767384. 2021/12/07. DOI: 10.3389/fnmol.2021.767384

[2] Nedergaard M and Goldman SA. Glymphatic failure as a final common pathway to dementia. Science 2020; 370: 50-56. 2020/10/03. DOI: 10.1126/science.abb8739

[3] Ju YE, Lucey BP and Holtzman DM. Sleep and Alzheimer disease pathology—a bidirectional relationship. Nat Rev Neurol 2014; 10: 115-119. 2013/12/25. DOI: 10.1038/nrneurol.2013.269

[4] Haspel JA, Anafi R, Brown MK, et al. Perfect timing: circadian rhythms, sleep, and immunity – an NIH workshop summary. JCI Insight 2020; 5 2020/01/17. DOI: 10.1172/jci.insight.131487

[5] Min S, Masanovic B, Bu T, et al. The Association Between Regular Physical Exercise, Sleep Patterns, Fasting, and Autophagy for Healthy Longevity and Well-B