

健康体力づくりコラム



Shinodaのじよんのび健康談義

睡眠と生活リズム（その2） ～快眠には運動習慣が大切～

健康や運動・スポーツに関連する気になる話題、季節に応じた旬の話題について取り上げます。

日常生活習慣の中で新しい発見や異なる視点が見つかり、少しでも「じよんのび！（新潟弁で「心地よい、解放された、等の意味）」してもらえたら幸いです。



篠田 浩子

Profile

1億人元気運動協会認定チェアエクササイズ・インストラクター、健康運動指導士、教育学修士

大学・専門学校で非常勤講師を務める他、新潟で地域連携の異世代運動プログラム開発等に携わる

近年、健康上睡眠に関する話題はかなり増えてきているように感じます。そんな中で厚生労働省では「健康づくりのための睡眠指針2014」で[睡眠12箇条]をあげ、「適度な運動」が良い睡眠につながることを示しています。今回はここで特に睡眠と運動習慣の関係について実際にどのような運動が快眠に効果的なのか、みてみましょう。

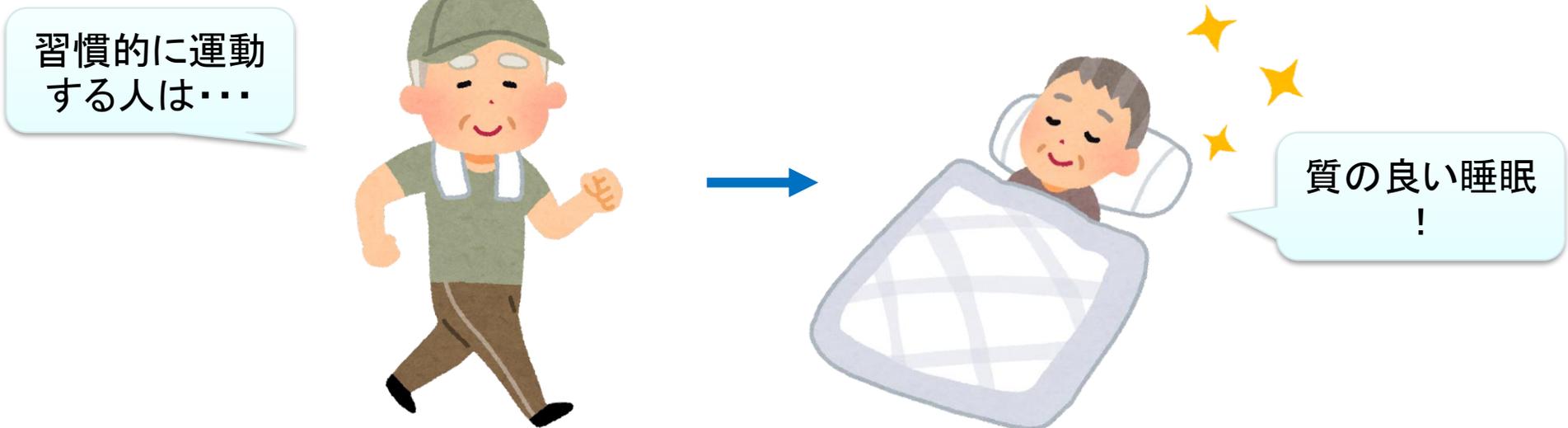
厚生労働省健康づくりのための睡眠指針2014
～睡眠12箇条～

- 1) よい睡眠で、からだも心も健康に
- 2) **適度な運動**、しっかり朝食、眠りとめざまめのメリハリを。
- 3) 良い睡眠は生活習慣病予防につながります。
- 4) 睡眠による休養感は心の健康に必要です。
- 5) 年齢や季節に応じて、昼間の眠気で困らない程度の睡眠を。
- 6) 良い睡眠のためには、環境づくりも重要です。
- 7) 若年世代は夜更かし避けて、体内時計のリズムを保つ。
- 8) 勤労世代の疲労回復・能率アップに、毎日十分な睡眠を。
- 9) 熟年世代は朝晩メリハリ、昼間に**適度な運動**で良い睡眠。
- 10) 眠くなってから寢床に入り、起きる時間は遅らせない。
- 11) いつもと違う睡眠には、要注意。
- 12) 眠れない、その苦しみをかけずに、専門家に相談を。

運動習慣は快眠をつくる

運動習慣がある人には不眠が少ないといわれます。一日の単発的な運動ではなく、運動を習慣的に続けることで寝つきが良くなったり、深い睡眠を得られる効果が期待できます。高齢になると睡眠時間が短くなり「朝型」になる傾向があることが知られていますが、いくつかの実験結果からそれは加齢そのものが原因ではなく、生活リズムがくずれ、日常の活動性が低下して運動不足になることが主要因とされています。※1それを裏付けるように運動を習慣化することによる睡眠改善効果は特に高齢者で高いといわれます。

※1 参考文献:山田尚登、大門一司:概日リズム睡眠障害の治療学.睡眠医療.2011;1(5):23-27.



日中の有酸素運動が睡眠改善に効果的

[運動内容]: 日中の有酸素運動が有効 → **日中に有酸素運動** (最大酸素摂取の60%強度) を1時間程度行うことで、**夜に短時間でも良質の睡眠が確保され、睡眠前半に深い睡眠が集中して安定する**という研究報告※2もあります。有酸素運動といえばウォーキングなど、少し息が弾むような中等度の運動のことで、チェアエクササイズも含まれますね。有酸素運動域にあたる4~6METsの身体活動を日常で**組み合わせる**ことでも効果は期待できそうです。また、**少し強めの運動でもより安定した深い睡眠を導きます**が、強すぎて激しい運動では疲れて長い昼寝をしたり、体に負担をかけることで逆に睡眠の質を悪くするため注意が必要です。

日常生活の運動強度

じっと座る時、寝そべてTVを見てる時の活動量を **1 MET** とすると…..
2.0METs : 料理(立位/座位)、服の着替え、家の中で歩行、洗濯物たたみ等
3.0METs : 窓ふき、階段昇降(軽度)、散歩/ペットの世話、軽度歩行
3.5METs : 掃除機での掃除、モップがけ、ストレッチ体操

4.0METs : 庭掃除、雪かき(軽)、親子体遊び(軽度)、自転車に乗る、ラジオ体操第1、速歩(時速約5 km)

4.5METs : 10kg以下の物を持って移動、初心者バドミントン、室内ダンス、階段昇降(速足)、ラジオ体操第2

5.0METs : 子どもと体遊び(歩・走行含む)、野球、雪かき(重)、速歩(時速約6 km)

5.5METs : 初~中級者バドミントン、ゆっくり平泳ぎ

6.0METs : スロージョギング

[有酸素運動]

厚生労働省「健康づくりのための身体活動基準2013」

<https://www.mhlw.go.jp/stf/houdou/2r985200002xple.html> (2022.8.28. 参照)より抜粋して篠田作図



※2 参考資料:筑波大学国際統合睡眠医科学研究機構(WPI-IHS)

Exercise Improves the Quality of Slow-Wave Sleep by Increasing Slow-Wave Stability(Scientific Reports 2021年3.24.) <https://www.tsukuba.ac.jp/journal/pdf/210324vogt.pdf>.参照日2022.9.6.

「新潟」必須

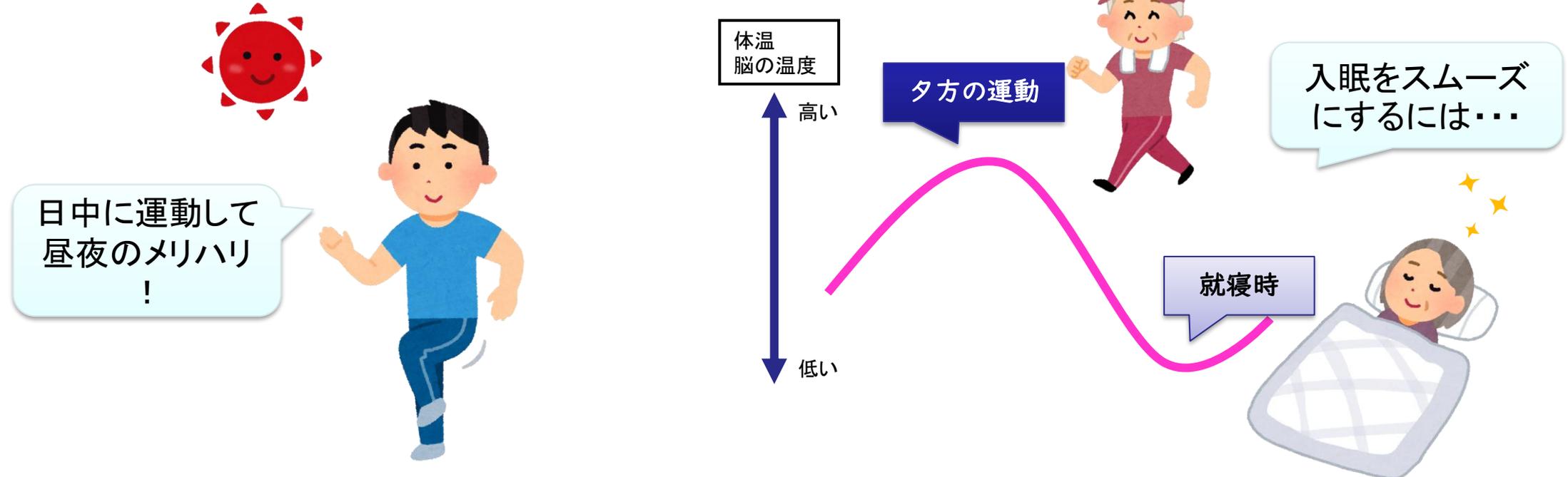


日中の運動でつくる昼夜のメリハリが快眠につながる

[運動の時間帯]: 日中に適度な運動を行うことで昼間の覚醒度を維持・向上し、睡眠と覚醒のリズムにメリハリをつけることで、主に夜中に何回か目覚める「中途覚醒」の減少に役立つといえます。

入眠をスムーズにするには夕方から夜(就寝の3時間くらい前)が最適とされます。

就寝の数時間前に運動によって深部体温や脳の温度を一時的に上げると、床に就くときに脳の温度が低下して快眠が得られやすい状況が整うというわけです。就寝直前の運動は体を興奮させてしまうので推奨されません。



まとめ：

日中の適切な運動習慣で 睡眠の質を上げて毎日の生活を豊かに！



運動と睡眠はかなり密接なつながりがあり、特に日中に適切な運動を日常的に行うことは質の良い睡眠を得るための特効薬のように思います。眠らなくなってしまう私たち現代の日本人は睡眠の大切さの優先順位を少し上げて、日中の運動とワンセットで取り組むことで、心地よい身心状態で快適に生活活動ができることを実感することができそうですね。



主な参考文献：

- ・神山潤：「睡眠の整理と臨床—健康を育む眠りの科学」診断と治療社.2008
- ・西野精治「スタンフォード式最高の睡眠」サンマーク出版.2017.
- ・若松智子「生体リズムと健康」丸善株式会社.2008.
- ・内山真.高齢者の睡眠.公衆衛生.2011;10(75):779-83.