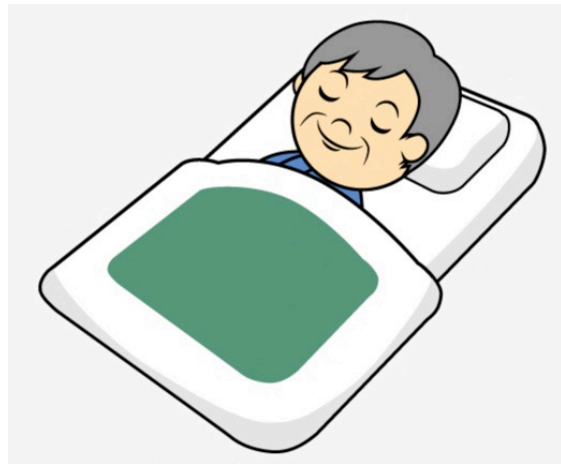


睡眠をApple製品で良質に

1. iPhoneのヘルスケアとApple Watchの睡眠
2. Apple Watchアプリ「AutoSleep」
3. iPhoneでアプリ「いびきラボ」
4. スプレッドシートで集計して傾向分析
5. 睡眠音楽 Echoで15分
6. 昼寝
7. グッスリ眠って、スッキリ目覚めたい！快眠SP NHKあさイチ
照明術・入浴法・寝室の環境づくり・睡眠の悩みを解消！ツボ押し
8. 夜トイレで起きない方法
9. その他私が実践している事

私が実践しているのは次頁以降の薄いブルー文字です



1. iPhoneのヘルスケアとApple Watchの睡眠

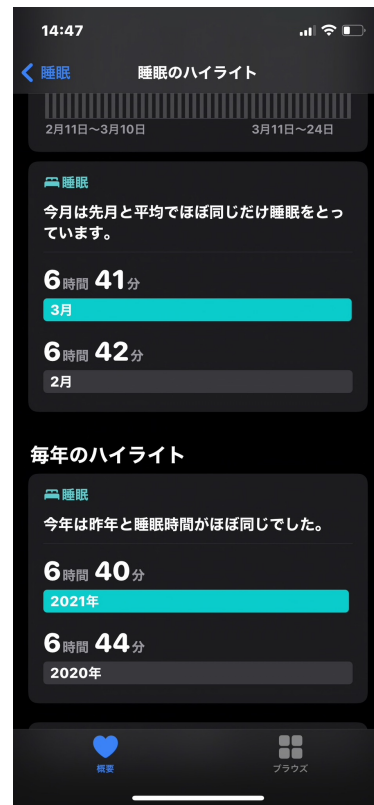
睡眠時間と心拍数をApple Watchからデータを取り、
目覚ましアラームと睡眠時刻設定で睡眠準備と睡眠時間の通知来るだけ(使ってない)



睡眠 | ヘルスケア

目標のアップデート
この2週間で睡眠の目標を12回達成したのは、かなり印象的です。よくできました、一視さん。

14日以内
維持



2. Apple Watchアプリ「AutoSleep」

人気の睡眠アプリを490円で購入

お勧め

アップルウォッチを使って睡眠
パターンを記録・管理します

- ☆ ボタン操作なし。寝るだけ
- ☆ 即時フィードバック
- ☆ 分析 & 睡眠歴
- ☆ 一番遅い就寝時刻
- ☆ 睡眠バンク
- ☆ 新しいウィジェットが利用可能
- ☆ 血中酸素SpO2追跡

iPhoneおよびApple Watch App

Apple Watchを使って自動であなたの睡眠を追跡します。ボタンを押すこともApple Watchにアプリを入れる必要もありません。



2018、2019年および2020
年に最上位を取得したアプリ
アップル App Store

100ヶ国以上でトップ5
健康とフィットネスのカテゴリ



スマートアラームと充電通知
スマートアラームにはWatchOS 6以上が必要です



主な私のiPhone画面

通知等来ないおやすみモード設定必須

注目 →



深い睡眠
に注目 →
AutoSleep
のみの機能



最初の90分
が大事
初期3時間
2回以上深く

心拍数
眠りの深さ



WHOの欧州夜間騒音ガイドラインで睡眠に悪影響を与えない寝室内の環境騒音は30dB未満 ホテル程度航空機騒音がある場合でも40dB未満

騒音計アプリで自宅の夜間寝室で息ひそめ27dB
呼吸やいびきの吸音対策で壁に吸音材貼る予定

睡眠時間

現状は土日含め同じ時間に習慣化して、
体内時計しっかりしている
すぐ寝れて朝は爽快に目覚められる

寝る時間一定に出来なくても、起床時間だけでも同じにした方が
良いそうです

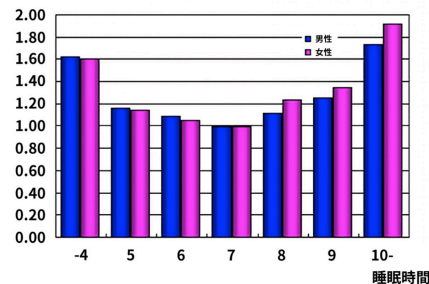
オックスフォード大学の研究で遅寝遅起きが良いというもあり
早寝早起が良いとは限らない

乳ガンのリスク 平均睡眠時間6時間以下1.6倍(7時間と比べ)

睡眠不足による認知症のリスクでアルツハイマー病の原因物質が
たまりやすい

以下7時間睡眠が死亡リスク最低のデータ有り
年齢によって6時間から8時間が良さそう

死亡リスク



← 時計 3月28日 日曜日

一貫性のレポート

睡眠時刻 起床時刻

| | | |
|-------|-------|------|
| 22:30 | 今日 | 5:11 |
| 22:31 | 日 中央値 | 5:10 |
| 22:45 | 月 中央値 | 5:11 |
| 22:40 | 火 中央値 | 5:10 |
| 22:42 | 水 中央値 | 5:11 |
| 22:31 | 木 中央値 | 5:10 |
| 22:34 | 金 中央値 | 5:11 |
| 22:45 | 土 中央値 | 5:10 |
| 22:35 | 7日間 | 5:10 |
| 22:38 | 28日 | 5:10 |

DAY TO DAY

● 睡眠時刻: 93% consistency

概略

学ぶ

ここでは睡眠時刻と起床時刻の一貫性を確認できます。
一貫性は健康な睡眠にもっとも重要な要素のひとつです。睡眠と起床を容易にして体内時計を整えます。

60代の平均

起床 6:21

就寝 23:48

睡眠 6時間29分

を参考に段階的に変える予定

起床5:10→6:00

就寝22:40→23:30

時間ずらすメリット

- ・同居人とのズレを減らし省エネ
特に冬の朝の私だけの床暖房時間遅らせる
- ・夕方以降やれない事の時間遅くに出来、
リアルイベント等参加しやすくなる
- ・就寝遅いと夕食早く取れない時も安心
睡眠のゴールデンタイム22時-2時は都市伝説

睡眠時間6時間30分→

6月 6時間20分 12月 6時間40分

- ・冬眠する哺乳類と同様の身体機能で日の
長さ違いによる夏と冬の30分差に近づける
(別の調査では1時間と11分冬が長かった)
藤沢は6/21が昼一番長く、12/21が一番短い

3. iPhoneでアプリ「いびきラボ」 通知等来ないおやすみモード設定必要

いびきがひどく評判の良いアプリを試してプレミアム(1年)で使った

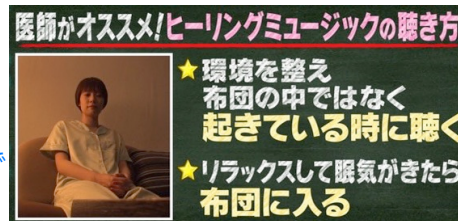


フルナイト録音・傾向・クラウドバックアップはプレミアムのみ

寝室自分以外いる場合や傾向気にしないなら無料で充分

| いびきラボ・プレミアム いびきラボ・プレミアム | |
|----------------------------|------|
| オプション | |
| いびきラボ・プレミアム (1か月) | ¥300 |
| いびきラボ・プレミアム (3か月) | ¥380 |
| いびきラボ・プレミアム (1年) | ¥780 |

4. 睡眠音楽 Echoで15分



A. EchoでAppleミュージックのプレイリストの「睡眠音楽」を15分再生を「おやすみ」で始まるベッドに入る前にリラックスには良いがベッドに入ったら無音が良い 耳は寝ている間も聞こえているので

B. Echoで以下のAmazonスキルを「睡眠音楽」や「寝る」で始まり15分で停止する



528究極の癒しミュージック

投稿者 XING

★★★★☆ 228

無料で有効にする

「アレクサ、こーにーはちを聞いて」

「アレクサ、こーにーはちをはじめて」

「528 究極の癒しミュージック」は、**聴くだけで身体の不調を消していく「528Hz」の周波数を含む楽曲をお楽しみいただけるスキルです。**リビングや、寝室で、「528Hz」による癒し効果を、是非ご体感ください。スリープタイマー機能を使って、就寝時に聞くのもおすすめです！

【配信楽曲について】

「528 究極の癒しミュージック」には、テイチクエンタテインメントより発売中の「心と体を整える～愛の周波数528Hz～」、「自律神経を整える音の処方箋～愛の周波数528Hz～」の中から厳選した10楽曲を収録し、スキルを起動するとランダムに再生

「心と体を整える～愛の周波数528Hz～」は、2015年第57回日本レコード大賞 企画賞受賞。



おやすみの森

投稿者 Nostalgic Nature

★★★★☆ 227

無料で有効にする

「アレクサ、おやすみの森を開いて」

「おやすみの森」は、**軽井沢の美しい自然音が、あなたを美しい夢へと誘うスキル**です。季節によって森の音が変わります。※開始から次第に音量が下がり、30分後に無音で停止します。

○おやすみボイスについて

・おやすみボイスのON/OFFは、「アレクサ、おやすみの森であいさつを無効（有効）にして」、そして再度「アレクサ、おやすみの森を開いて」と言って下さい。

○春夏秋冬の音を選択再生するとき

「アレクサ、おやすみの森で {春・夏・秋・冬} の音を開いて」

- ・春の音 出演：春雨の音・シュレーゲルアオガエル
- ・夏の音 出演：カンタン、エンマコオロギ等、鶯（めえ・トラツグミ）、ニホンアマガエル
- ・秋の音 出演：秋の虫たち多数他
- ・冬の音 出演：小川の音、木枯らし、焚火

「おやすみの森」で検索したAmazonのページの製作者の思いが興味深い 自分も体験した苦しみを他人が減らせるように日々録音している

6. 昼寝

昼寝で頭がすっきりして午後集中力が高まるのと、テレワークでやりやすくなったので実践中。

アメリカのNASAの研究によると、26分の仮眠によって、仕事効率が34%アップ、注意力が54%アップした。
アメリカでは、Googleやナイキなど、仮眠室やナップポッドと呼ばれる睡眠マシンを導入する企業が増えています。

反対意見 昼寝は短時間で深い眠りにならないように、など頑張ってるよりは、
昼間に寝ないようにしてその分、夜に眠りを集中させる方がいい
一部賛成 高齢者の昼寝は健康のためにはむしろ奨励すべき。

時間

眠くなる12時～14時が良く、私は昼食後にコーヒーを飲んですぐです
カフェインが効きはじめるのが20分後なのでスッキリ目覚められる為

横になるのは20分(寝るのは15分位)

情報量が多い視覚(90%)と耳を休めるだけでも効果あるので、静かで暗ければ無理に寝なくて気にしない

長時間寝て深い眠りの3段階目に入ると夜の睡眠にも悪影響

姿勢

ご飯を食べたあとはなるべく横向きで、体を右側にして寝ると、胃から腸への移動がスムーズになる。

鉤状胃（こうじょうい）と胃下垂、正常胃（そら豆の形）

但し逆流性食道炎になりやすい人は左向き。

右向きに寝た場合、消化力の強い胃酸が逆流して食道がダメージを受け、咳やのどの痛み、胸やけなどさまざまな症状を引き起こすおそれがある為。

10人に2～3人の瀑状胃（ばくじょうい）の人は左→うつ伏せ→右と寝方に变化をつける

Apple Watch



ショートカット
20分タイマーと
通知で起こされないように
おやすみモードになる

7. グッスリ眠って、スッキリ目覚めたい！快眠S P NHKあさイチ

睡眠研究を30年以上続けている、アメリカ・スタンフォード大学教授・西野精治さん
太陽浴びるとメラトニンが急激に減少 15時間前後でメラトニンが増えて自然な眠気が生じる

**睡眠の質を改善する最大のポイントは脳のスイッチをON→OFFにして、
“最初の90分深く眠る”！**

- 疲労をしっかりとることができる
- 自律神経やホルモンバランスが整う
- 免疫力が高まる
- コレステロールを減らす
- 骨を丈夫に保つ
- 筋肉を維持する
- 肌の潤いを保つ

コツはメリハリを意識して過ごす

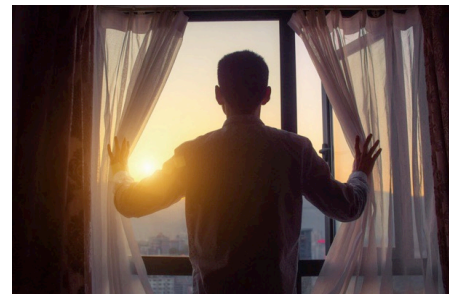
日中はなるべく活発に動いて、寝る前はリラックスした状態でポーっとする。

脳をONにする行動

- 朝食をよくかんで食べる
- 午前中に外で洗濯物を干したり、買い物に出かけたり、窓を開けて数分日光を浴びる

脳をOFFにする行動

- 部屋を暗くして、ポーっと音楽を聴く



朝日はカーテン開けて浴びた方が良い



照明術

白っぽい光は昼間用交感神経を、暖色系の光は夕方以降用の副交感神経を活性させる

グッスリ眠るためには、寝る1～2時間前の部屋の照明が重要

睡眠と照明の関係に詳しい福田一彦さんによると、寝る前におススメの照明の明るさは、およそ「50ルクス」。

ちょっと暗く感じますが、明るさを落とすことで脳のスイッチがOFFに切り替わって、眠気がやってくる。

ダウンライトだけにする、間接照明だけにするなど、部屋の明るさを工夫して、50ルクスを目指して。

白内障の人は無理しないで照明足して



吉田家

リビング

スマートリモコン+Styleのタイマーで

5時20分に明るくなり300lx

18時と19時に電球色で暗くなり150lx

21時にもっと暗くなり80lx

最近の照明の機能で出来るものが増えている

寝室

朝 照明のおめざめタイマーで5時20分から段々明るく

夜 リモコンの照明セットで暖色でかなり暗くする

寝ている間は遮光カーテンで真っ暗にする

入浴法

入浴研究20年の早坂信哉さんによると、お風呂につかって体の内部の温度「深部体温」を調整することで、グッスリ眠れるようになる。

お風呂に入ると、深部体温は急上昇、お風呂からあがると、深部体温は急降下。

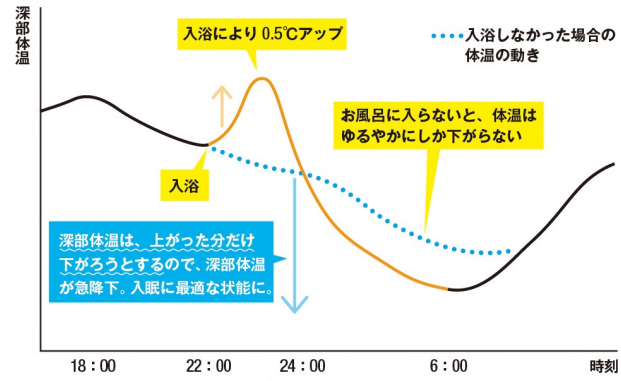
この下がるときに強い眠気が生じ、90分以内に訪れる深いノンレム睡眠が増加。

深部体温を調整するポイントは3つ。

- (1) 寝る1時間半前にお風呂からあがる
(むくみと夜間尿防止で3時間前や夏場は1~2時間冬は30分~1時間前という意見もあり)
- (2) 40度のお湯に肩までつかる お湯たっぷりですて伸ばせる方がよい
(38~41度の意見が多く熱好きは注意)
- (3) お湯につかる時間は10~15分 ちょっと額に汗 長すぎは深部体温上がり過ぎ良くない
(意外に多い高齢者の風呂の熱中症事故防止に10分以内 風呂全体で15分という説も)

忙しくて寝る直前しか入れない人は、深部体温が上がり過ぎないように、お湯につかる時間を「5分程度」

シャワーでない入浴が有効 深く眠るためには胴体部分と手足の末端の皮膚温の差を小さくする必要があります。
入浴直前にはコップ1杯の水 入浴中の発汗を見据え、血流をよくするため。血流が良いと温熱作用も高まる。
湯から体が出ない範囲で上半身をフラット 血圧が下がり、力が抜けてリラックスできる。



出典:「スタンフォード式 最高の睡眠」(サンマーク出版)より

冬は30分~1時間以内という説も

▶ 寝る1時間半前に上がる ◀

▶ 40°Cの湯に肩まで ◀

▶ 10~15分つかる ◀

忙しい人は5分

水温・年齢・体質で時間は要考慮

ジムの風呂利用しています
ジムの風呂は体伸ばせ、フラット浴も出来る
水圧とジェット水流でプールと共に体に良い



寝室の環境づくり

睡眠研究家の西川ユカコさんの、快適に眠るための秘けつ。

■寒さ対策は、「掛け布団」より「敷布団」の方が大切。マットレスの上に1枚パッドを敷くと、暖かくなります。保温効果の高いキャメル（ラクダ）や、ウールのパッド、綿のボアのシーツなどを使うと、下からの冷気を遮ることができます。

■西川さん流パジャマ選び、ポイントは、「ストレッチがきく」、「**大きめサイズ**」、「素材は綿95%ポリウレタン5%」。

汗を素早く吸い取ってくれるので**1年中長袖・長ズボン**

寝室に何も置かない 小豆のアイマスクで目と首温める

思いついた事が気になるので、枕元にノートとペンで頭から出してしまう **私はApple Watchで音声でメール送付か音声でリマインダーに登録**

掛け布団と毛布は毛布が上 最初寒いが毛布が布団から熱逃げるのを防ぐ

手足が冷たくて寝つけないという人には…

■**靴下を履いたまま寝るのはNG**。手足から放熱できずに深部体温がうまく下がらないため、深く眠りにくくなります。

西川さんのオススメは、**布団乾燥機**や電気毛布、湯たんぽなどを使って、寝る前に布団を温めておくこと。

ただし、寝る前に必ず布団から取り出してください。寝る数時間前に布団をめくって、暖房をつけておくのも効果的です。



換気をして酸素を取り込む

夏の配慮

エアコン付けっぱなしで26~28度で鼻から吸う低温の空気で頭を冷やす

布団は体は冷やさないように

しっかり枕を冷やして頭を冷やす

気象協会tenki.jpで夏の夜間エアコン使うか参考になる

藤沢市の睡眠指数

24日04:00発表



今日 08月24日 (火)

明日 08月25日 (水)



眠候期の睡眠指数は、暑さによる眠りにくさを表しています。夜間も空調などを上手に用いて、眠りの環境づくりにお役立てください。個人差があるため、目安となります。(監修：和洋女子大学 水野一枝 准教授)

睡眠の悩みを解消！ツボ押し

■寝つけないとき

リラックスできるツボが集中している「耳」を刺激します。

- (1) 横に5秒ひっぱる
- (2) 上に5秒ひっぱる
- (3) 真ん中を持って5秒ゆっくり回す
- (4) 5秒つまむ
- (5) 手のひらでゆっくり回す

痛気持ちいい程度に5セット。寝る30分前から1時間前にやってください。

■寝ても疲れがとれないとき

爪の生え際をサイドから圧迫します。

それぞれの指を痛気持ちいい程度に5秒ほど押す。5セット、

寝る30分前から1時間前にやってください。

※薬指だけは逆効果になるので押しません。神経集中していて興奮してしまう



夜中に目が覚めたときは…

■「安眠（あんみん）」…耳たぶの後ろにある、かたい骨の真下にあるツボ

■「百会（ひゃくえ）」…頭のてっぺん、押すとへこむツボ つむじのちょっと前

■「神門（しんもん）」…小指側の手首にある骨の真下 痛いほう側 両方でも

3つのツボを痛気持ちいい程度に5秒もむ×5セット

正確に押そうと思うと、逆に目が覚めてしまうので、大体の位置でOKです。

どれか1つという場合は、「神門」を押してください。

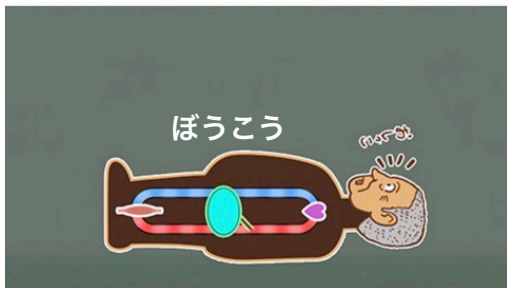
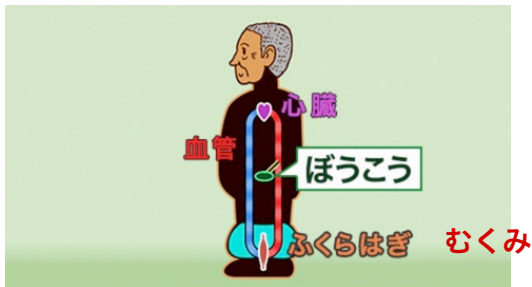
※強い痛みを感じるときはやめてください。



8. 夜トイレで起きない方法

朝までぐっすり快眠！夜、トイレに起きないための新秘策 NHKガッテン(2020年7月)

夜中、寝ている間にトイレに行く「夜間頻尿」。その大きな原因が、日中に摂取した水分がふくらはぎの部分にたまってしまふ事が判明。



加齢とともに血液を循環させる機能が低下すると、足の血管から水分が漏れ、ふくらはぎの部分にたまる。夜、横になったときに水分が再び血管に戻り、おしっこが作られてしまう。ふくらはぎは“第二のぼうこう”



【足上げ】

- ・足の下に柔らかいものを敷き、足先が10～15cm程度上がるようにして横になる。
- ・ 昼から夕方までの間に、30分を目安に行う。

※睡眠のリズムが乱れないように、足上げ中は眠らないように注意。

【減塩】

- ・ 塩分を取り過ぎるとふくらはぎに水分がたまりやすくなります。特に晩酌でのつまみの食べ過ぎなど、夕方以降の塩分摂取に注意。

【アルコール】

睡眠中は抗利尿ホルモンのおかげで尿が作られにくくなっている。アルコールはこのホルモンの働きを邪魔して眠り浅くするのでトイレで起きる。

9. その他私が実践している事

カフェインは夕方以降控える コップ1杯の白湯か寝る2時間以上前のココア(冷たい方が深部体温を下げる)

週3回18時頃に焼酎60ccをお湯で割って飲酒

(寝酒は寝付だけ良くアルコール分解で眠り浅くなる 繰り返すと寝付良くなりなく量が増え、更に悪循環)

夜にメラトニン増加を抑えない

メラトニンの分泌量が増え、脈拍や血圧、深部体温を下げて眠気を誘うのを阻害する

明るい白色照明やパソコンやスマホのブルーライトを夕方以降減らすは良く言われるが微量で影響ないのが新説
(ブルーライトより指動かしたり頭を緊張させ昼用神経にするのが良くない)

歯磨きは寝る1時間以上前(歯茎が刺激されるとメラトニンの分泌量が減る)

午前 新聞と頭使い画面見る作業

午後 昼寝と散歩とクリエイティブな事

夜 リラックス 紙の情報収集・ゆるいテレビ・風呂・軽いストレッチや散歩・整理・翌日の段取り
翌日やる夜出来る事をやってしまう