

保存版

40～60代男性のための 睡眠改善チェックリスト



加齢による身体の変化と、中年特有の腰痛リスクを考慮した実践チェックです。今日から1つずつ、できるものを増やしていきましょう。



1. 日中：夜の眠りを作る準備

- 起床後、15分以内に太陽の光を浴びる
 - 体内時計をリセットし、夜のメラトニン分泌を予約します。
- 1時間に1回は立ち上がり、腰を回す
 - 長時間の着席による腰への負荷をリセットし、夜の腰痛を予防します。
- 15分程度の「早歩き」を習慣にする
 - 軽いリズム運動がセロトニンを活性化させ、深い眠りの質を高めます。
- 午後のカフェイン（コーヒー・緑茶）を控える
 - 代謝が落ちる50代以降は、昼以降のカフェインが夜まで残りやすくなります。



2. 夕方～夜：入眠へのカウントダウン

- 夕食は寝る3時間前までに済ませる
 - 内臓を休ませることで、睡眠中に修復ホルモンがしっかり働きます。
- 寝酒（アルコール）を控える
 - 寝つきは良く感じても、夜中の目覚め（中途覚醒）を誘発します。
- 入浴は就寝90分前に、40度前後のお湯で
 - 深部体温が下がるタイミングで布団に入ると、スムーズに入眠できます。



3. 寝る直前：腰痛緩和と脳の鎮静

- 寝る前の「快眠ストレッチ」を3分行う
 - 腰ひねり・猫伸び体操で脊柱の緊張を解き、リラックス状態を作ります。
- スマホ・PCを布団に持ち込まない
 - ブルーライトは脳を覚醒させます。寝る前30分はデジタルデトックスを。
- 「自分に合った枕とマット」を再確認する
 - 腰が沈み込みすぎていないか、首に隙間がないかを確認しましょう。



4. 朝：目覚めのセルフチェック

- 起きた瞬間に「腰の痛み」がないか確認する
 - 痛みがある場合は、寝返り不足や寝具の不適合のサインです。
- 午前中の眠気やイライラが減っているか
 - 質の良い睡眠が取れると、仕事の集中力が大きく向上します。

まず始めるなら、この2つ

最初からすべて完璧にする必要はありません。「1時間に1回立つ」と「寝る前のスマホ断ち」から始めてみてください。3日続ければ、翌朝の体の軽さが変わってくるはずですよ。