



RIZAP
トレーナーが伝授



神戸市職員共済組合特別企画

生活習慣の改善がポイント! 睡眠のお悩み解消法

睡眠に関して何らかの悩みを抱えている人は少なくないと言われています。
朝すっきり起きられなかったり、日中に眠気が襲ってきたり・・・ということはありませんか？
それは、もしかすると睡眠の“質”が原因かもしれません。
今日から実践できる、睡眠の質を高める習慣を厳選して RIZAP が伝授します！

寝る 30 分～ 1 時間前に取り入れよう！
快眠に導くストレッチ

Step ①

【チャイルドのポーズ】

上半身(首、肩、背中、腰)の筋肉を
リラックスさせる。



Step ②

【コブラのポーズ】

腰痛予防や背中の
引き締めにも効果的。



Step ③

【胎児のポーズ】

内臓の動きを整え、整腸や
お通じの解消にも。



Step ④

【深呼吸（腹式呼吸）】

心身のリラックス。
疲労回復の促進。



▶Point!

一つ一つの動きをゆっくり焦らず、深い呼吸で行いましょう。

◀一緒にチャレンジ！



※本動画の視聴期日は2025年3月末です。コード読み取りまたはクリックしてご視聴いただけます。

睡眠の悩みを解消するには？

個人差はありますが、理想的な睡眠時間はおよそ
7 時間半といわれています。寝不足を防ぐために自分
に合った睡眠時間を取ることが大切ですが、今は交
代勤務制で働く方が増えたり、仕事や家事に追われた

りして規則正しく十分な睡眠時間が取
れないケースも多くなっています。
そのため、まずは睡眠の時間にこだわりすぎず、睡眠
の“質”を高めるように意識してみましょう。



現在の生活習慣を見直して睡眠の質をグッと高めよう！

現在の習慣	影響	睡眠の質を高める習慣
朝食を食べない	生活リズムが整わず、 入眠を妨げてしまう 代謝が下がり太りやすくなる	納豆や卵、牛乳など“たんぱく質”を多く含む食材を食べま しょう。睡眠の質を上げるホルモンの材料になります。 また1日の中で夕食のボリュームを最も少なくすると、朝の 食欲UPにも繋がります。
運動習慣がない	入眠のスイッチが 入りづらくなる	軽いウォーキング(20～30分程度)などを 取り入れましょう。寝る3時間前までに 行うのが理想です。
お風呂を シャワーで済ませる	体温変化がなく 眠気を感じにくくなる	人は一度上がった体温が下がる過程で眠気を感じます。 ぬるま湯で15分程度の入浴をしましょう。
寝る直前に 夕食や夜食を食べる	消化活動が 睡眠を妨げてしまう	夕食や夜食は、寝る2～3時間前までに済 ませましょう。 どうしても食事が遅くなる場合は、消化の 良いもの(豆腐や納豆、茶わん蒸しなど)が おすすめです。
寝る直前まで スマホやTVを見る	光による刺激で 覚醒してしまう	寝る前の30分～1時間のスマホやテレビは控えましょう。
睡眠前に お酒やコーヒーを 飲む	アルコールや カフェインによって 眠りが浅くなってしま う ※アルコールは寝つきは良くな りますが、睡眠の質を低下さ せてしまいます。	寝る1時間前にハーブティーでほっと一息 つく習慣を作るのがおすすめです。 また、コーヒーなどによるカフェインの摂 取は寝る7時間前までにしましょう。 ※カフェインの効きが強い方は午前中までに 摂取することがよいといわれています。
休日は 昼頃まで寝ている 夜更かしをする	体内リズムが乱れ、 日中の眠気、 夜間の覚醒を引き起こす	決まった時間に寝る／起きるというリズムをつくりましょ う。就寝時間と起床時間の中央時刻のズレを2時間以内にす るのもポイントです。 また、日中の眠気は仮眠でカバーしましょう。仮眠時間は15 ～20分程度がベストです。仮眠の数分前にコーヒーなどでカ フェインを摂取するとスッキリ目覚めることができます。

生活習慣を振り返り、できることから一つずつチャレンジしていきましょう！

寝る30分～1時間前にストレッチを取り入れよう！

ストレッチには心身の緊張をほぐす効果があります。
そのため、寝る 30 分～ 1 時間前にストレッチを取
り入れることでリラックスした状態を作ることができ、
睡眠の質を高めることができます。またストレッチに

よって血流が良くなることも、寝付き
をよくすることに繋がります。ぜひ今
回動画で紹介しているストレッチなど
を取り入れてみてください。



RIZAP 語録

自分を“1番”大切にできるのは自分だけ

嫌なことがあった時、「イライラ」「モヤモヤ」して自身の生活を疎かにしていませんか？ そんな時こそ自身を
労わり、睡眠や食事、入浴を丁寧に、「自分時間」を大切に過ごしましょう！

トレーナー 川元 梨代菜

