

26 寝つきを良くするには何をすればよいか？

入眠までの時間を短くすることで、生活の質が高まるのではないかと考え、入眠までの時間を短くすることを目標に、効果の得られる見込みのあるいくつかの行動を行ったその結果から特に効果の得られそうなストレッチに的を絞って、様々な角度から本当に効果が得られるのか研究した。

1 研究背景と研究目的・意義

寝つきを良くする方法を見つけることで睡眠不足で悩んでいる人々の助けになる。

(先行研究) 生活習慣を整えることが効果的だが意識する要素多い→手軽でより効果的方法を見つける
深部体温を上げることでリラックスした状態にする
(副交感神経優位)

仮説 睡眠において就寝前の環境の状態がカギ！
そのためにどんな環境が必要で寝る前に何をすると睡眠に良い影響を与えるか？

・2 研究方法1 最も入眠時間が短くなる行動は？

- ① 普段の入眠時間を測定する。
- ② 普段の入眠時間を基準として、寝つきが良くなる見込みのある行動を行い、対照実験をする。

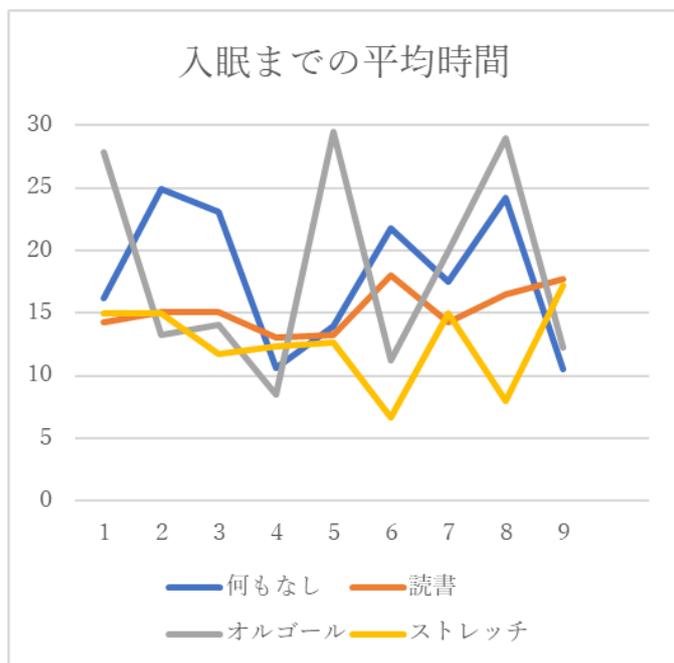
読書…寝る直前の10分間読む。(小説など)

オルゴール…寝る直前に5分程度聞く。(ジブリ系)

ストレッチ…寝る数十分前に10分程度行う。(お尻から肩の側面伸ばし、足首ほぐし、肩甲骨回し、股関節など)

結果

何もしないときの平均はおよそ18分で、何もしないときと比べて、読書は3.2分、オルゴールは1.3分、ストレッチは4.6分程度入眠までの時間が短くなった。



・3 研究方法2 ストレッチは入眠時間を短くするのか？

研究方法1では、ストレッチが最も効果的であった。そこで、複数のストレッチを比較することにした。

方法

- ① 仰向けに寝る。お尻から肩の側面を伸ばす。
- ② 足首の前後運動をする。
- ③ 横向きで肩甲骨を回す。あぐらで両腕を伸ばす。
- ④ あぐらで前屈をする。

結果

方法1 平均入眠時間(通常時との差) 約-4.96分

方法2 平均入眠時間(通常時との差) 約-3.53分

方法3 平均入眠時間(通常時との差) 約-5.50分

方法4 平均入眠時間(通常時との差) 約-4.56分

4つのストレッチを行ったところすべてのストレッチで何もしていない時よりも入眠までの時間が短くなっているという結果が得られた。

・4 結論と今後の展望

ストレッチには入眠時間を短くする効果がある。

入眠時間に最も効果的なものは、ストレッチであった。また現時点で行ったストレッチすべて効果があった。

・改善点

生活リズムの誤差をなくしたい

実験の被験者が少ないので、増やしたい

本当にストレッチで入眠時間への効果が見られるのか確認したい

・引用文献・参考文献

EPARK(2020)「寝る前に最適！朝までグッスリ熟睡できちゃう5ステップストレッチ」

<https://mitsuraku.jp/kiji/stretch-before-going-to-bed> 2025年4月21日

オガトレ(2022)「【9分】熟睡できる！最高の寝る前専用ストレッチ【快眠/睡眠の質向上/疲労回復】」

<https://www.bing.com/videos/riverview/relatedvideo?q=%e3%82%aa%e3%82%ac%e3%83%88%e3%83%ac%e3%80%80%e7%9d%a1%e7%9c%a0&mid=8960481E7774E8BB96F98960481E7774E8BB96F9&FORM=VIRE> 2025年1月14日