

睡眠の質向上 チェックシート

食事

- 朝食をとっているか
- 寝る前に食べすぎているか
- 空腹のまま眠ろうとしていないか
- 寝る前にお酒を飲んでいないか
- 食事のバランスはとれているか（脂っこいもの、塩分、糖分過多になっていないか）

運動

- 一日3,000歩以上歩いているか
- 適度な筋トレをしているか

寝室・寝具環境

- 寝室の温度、湿度は適切か
- 就寝中の周りの音や光を遮断出来ているか
- 寝具によって身体（首や腰、背中）の痛みや違和感を感じていないか
- 寝具がヘタっていないか
- 寝返りを打てるスペースがあるか
- 同じベッドを複数人で使っていないか

考え方

- 「〇時になったら布団に入るべき」「〇時間は寝るべき」と考えていないか（べき思考になっていないか）
- 睡眠を振り返る習慣があるか

睡眠の質向上 チェックシート

寝る前の習慣

- 夕方以降に仮眠をしてないか
- 夕方以降にカフェインをとっていないか
- 夜～寝る前に白色系の照明で過ごしていないか
- 寝る1~2時間前にお風呂に入っているか
- 寝る前にスマートフォンやPCを見過ぎていないか
- 寝る前に手足が冷えていないか
- 寝る前に負荷の高い運動をしていないか
- 寝る直前まで仕事をしていないか
- 寝る直前まで頭の中に考えごとや悩みごとを抱えていないか
- 眠気を感じないままベッドに入っていないか
- リラックスした状態でベッドに入れているか
- 寝る前に深呼吸やストレッチなど、体をリラックスする行動はとれているか

寝ている間

- いびきをしていないか（または指摘されてないか）
- 静かな環境になっているか
- カーテンで外の光を遮断できているか

途中で起きた時

- 時計を見ていないか
- スマートフォンを見ていないか
- 寝れないときにベッドで過ごしていないか
- 途中で起きたときに行うことを予め決めているか