

最近、ちゃんと眠れてる？

みなさん、最近、ちゃんと眠れていますか？

睡眠は、疲れた体を回復させたり、免疫力の向上や脳や体の機能を活発にさせたりする「**こころと体の大切な栄養源**」です。

あなたの睡眠の質をチェックしてみましょう！

- なかなか寝つけない
- 夜中に、何度も目覚めてしまう
- 早朝あるいは夜中に目がさめてしまい、そのまま眠れない
- 十分眠ったはずなのに、昼間に強い眠気を感じる
- 休日には、つい「寝だめ」をしてしまう

当てはまる項目が多かった人は、睡眠障害が疑われます。

生活のリズムを見直し、快適な睡眠がとれるようにしましょう。



快適な睡眠が、ストレス解消のカギ！



朝日で体内時計をリセット！

毎日、決まった時間に起きてカーテンをあけ、日光を浴びて深呼吸！朝の光の刺激で体内時計がリセットされ、夜の寝つき改善にも有効です。朝食もしっかり食べて、気持ちよく一日をスタートさせましょう！



日中の運動が快眠のもと

脳と体が疲れると、自然と眠気が出てきます。よく動いて日中の体温を上げると、夜の快眠へとつながります。寝る直前の運動は、興奮してしまい、眠れなくなるので避けましょう。



眠るための環境を整えよう！

・寝室環境を整える

寝室の温度は、夏場なら 23～27℃、湿度は 40～60%が理想的。

明るさや騒音などにも配慮しましょう。

- ・入浴はぬるめのお湯で、また、好きな方法でリラックスできる習慣を見つけよう
- ・自然な眠りのために、リラックスした気分で眠気を感じてから布団に入ろう
- ・カフェインやアルコールを控えよう

アルコールを体の中で分解するために、就寝中も体が働き続けるので眠りが浅くなってしまう。

ストレスを明日に持ち越さないために、自分なりの快適睡眠術をみつけましょう！