

快眠生活 始めませんか？



規則正しい生活

3食食べる（特に**朝ごはん**が大切！）
いつも**同じぐらいの時間**に起きる

規則正しい生活により**体内時計が整う**
→体内時計が身体を
快適な眠りへと準備



習慣的な運動

おすすめは負担が少ない
1日**8000歩**歩くなどの**有酸素運動**
（寝る**3時間前**まで）や**ストレッチ**

**寝つきが良くなり、
深い睡眠**が得られます。

＊ ご注意 ＊

就寝前のお酒はオススメできません。
途中で**目が覚めてしまい睡眠に悪影響**です。

入浴

就寝の2～3時間前が理想
38℃のぬるめのお湯で**25～30分**、
42℃の熱めのお湯なら**5分程度**

入浴後、体温が下がっていくことで
入眠が促されます。

光を利用

朝起きてすぐに**朝の光をあびて
体内時計をリセット**

＊ 人の体内時計の周期は**24時間**よりも長い

スマホやPCなどの
**夜に浴びる光は体内時計
を遅らせる**

→寝る**2時間前**からは
見ないなど工夫を！



快眠生活を送ると「疲労回復」の他、「仕事の能率UP」
「免疫力向上」「太りにくい身体づくり」「気持ちの安定」など、
良いことがたくさん！とてもオススメです。

（A.K）