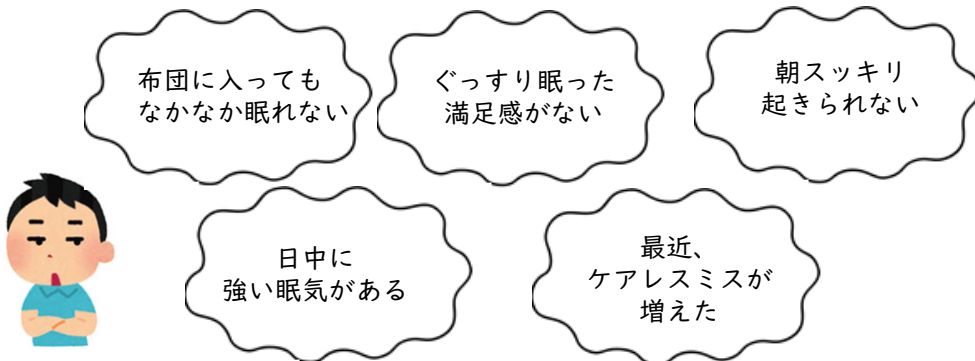


質の良い睡眠のススメ

1. こんなことはありませんか？



それは睡眠不足かも睡眠不足の影響

- ・肥満
- ・生活習慣病
- ・抑うつ気分
- ・集中力低下
- ・SAS(睡眠時無呼吸症候群)

2. 質の良い睡眠はこころとからだの健康を保ちます



質の良い睡眠には、こんな良い効果があります。

- 生活習慣病の予防
- 働く世代の疲労回復・能率アップ、
- こころの健康効果

良い睡眠の目安は朝スッキリと目覚めて、昼間の眠気で困らない程度の、自然な睡眠がベストです。睡眠時間は6~8時間が目安です。※個人差あり

3. 質の良い睡眠をとる工夫をしましょう

朝：体内時計をリセット

- 毎朝、起きる時間は一定に
- 朝日を浴びる
- 朝ごはんを食べる



昼：適度に体を動かす

昼間に眠気があるときは短い仮眠

- 適度な仕事や運動
- 15時までに30分以内の仮眠
- 忙しい人は「1分仮眠」
目を閉じて、視覚情報を遮るだけでも脳が休まります。



夜：心身のリラックス

- 寝る2時間前にぬるめのお風呂に入る
- 寝る前に目を閉じ、ゆっくりと腹式呼吸でリラックス
- 自分の睡眠に適した環境づくり (光・音・温度・湿度・寝具・パジャマ等)



- ▽寝る前はブルーライト (スマホ・PC) から離れる
- ▽寝酒は眠りを浅くするので逆効果
- ▽寝る前の食事・タバコ・カフェイン摂取は避ける

×

×

×

