



ぐっすり眠れていますか？



適切な食事や運動は大切ですが睡眠の質や時間も非常に重要です。
 ことごとからだの健康を維持・増進・回復させるために良質な睡眠がとれるといいですね。

きょうからできる！快眠生活

朝

◎太陽の光を浴びる



しっかり光を浴びることで体内時計がリセットされます。

◎決まった時間に起床する

規則的な睡眠時間の確保が健康への第一歩

◎朝食をきちんと食べる



しっかり噛みながら食べることで、体温を上昇させ脳と体がすっきりと目覚めます。

昼

◎眠くなったら15～20分程度の短い昼寝

短い昼寝は眠気を解消させ、作業効率を高めます。

◎買い物や散歩など軽い運動を心がける

日中しっかり活動することで睡眠欲求を高めます。

◎夕方(就寝8時間前)以降の居眠りは×



夜

◎お風呂はぬるめ(38～41℃)

熱いお風呂がいい場合は就寝3時間前までに入る

◎カフェイン、アルコール、喫煙は控える

カフェイン、ニコチンは脳を覚醒させてしまいます。
 アルコールは夜間目が覚めやすくなります。

◎スマホ、パソコンは控える



ブルーライトが睡眠リズムを崩してしまいます。
 就寝2時間前は避ける。どうしても必要なときはブルーライトカットフィルムや眼鏡もおすすめです。

◎寝床で考えごとをしない

理想的な睡眠環境

室温/湿度

室温…冬:約15℃ 夏:約25℃

湿度…50%前後

室内照明

部屋の明るさ…やや暗め(30ルクス以下)

寝室

騒音がない。刺激の少ない落ち着いた色調

寝具

自分に合った枕やベッドを使う



眠れない日が続いている。
 いろいろ考えてしまって眠れない。

そんなときは…
 一人で悩まず、健康支援センター(体育館横)へ
 ご相談ください。

