



快眠は心と体を元気にします

大切なのは、必要以上に長時間の睡眠ではなく、質のよい睡眠をとることです。
毎日をハツラツと過ごすためにも、自分の睡眠について見直してみましょう。

眠れていますか? 正しい睡眠チェック

- | | |
|--|--|
| <input type="checkbox"/> 睡眠時間が不規則 | <input type="checkbox"/> 眠りが浅く、疲れがとれない |
| <input type="checkbox"/> 床に入ってもなかなか寝付けない | <input type="checkbox"/> 週末に寝だめをしている |
| <input type="checkbox"/> 夜中に何度も目が覚めて、
眠れなくなることがある | <input type="checkbox"/> お酒の力を借りて寝ることがある |



チェックした項目が多いほど要注意。

今日から実践! 快眠のための1日の過ごし方

朝

- 毎朝同じ時間に起きて、朝日を浴びる。
- 体を目覚めさせるために、朝食もしっかり。

昼

- 昼食後や夕方などに軽い運動を。
- 日中の眠気は短時間の昼寝で解消。

夜

- 入浴は就寝2時間前までに
- カフェイン、就寝前の飲酒はNG
- 寝る直前までテレビやスマホの画面を見ない

