



心身の健康づくりに 睡眠を活用しよう

環境の変化などが多い4月は、疲れやストレスを溜め込みがち。心と体のメンテナンスをする睡眠について、今こそ見直してみませんか?

あなたの
睡眠は
大丈夫?

睡眠の質をチェック

- | | |
|--|--------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> 睡眠時間が不規則 | <input type="checkbox"/> 週末に寝だめをしている |
| <input type="checkbox"/> 床に入ってもなかなか寝付けない | <input type="checkbox"/> 寝酒を飲む習慣がある |
| <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"/> 眠りが浅く、疲れがとれない | |

チェックした項目が多いほど要注意。



質のよい睡眠に導く生活習慣のポイント

体内時間を正常に保つために、**食事は1日3食、決まった時間**にとろう。+朝日を浴びよう!

アルコールは**利尿作用**があることから途中で目覚めやすく、眠りを浅くするので、控えめに。

寝る前1時間は**好きな香りや音楽でリラックス**。携帯電話やテレビはオフ!

睡眠を促すメラトニンの分泌を促すトリプトファンを多く含む**牛乳**や**チーズ**、**バナナ**などをとろう。

就寝前に、覚醒作用のある**たばこ**や**コーヒー**、**紅茶**、**エナジードリンク**は控えめに。

寝室の照明は不安を感じない程度に暗く。**心地よい室温で、静かな環境**で眠ろう。

