

よい睡眠のために

●睡眠時間は人それぞれ●

8時間にこだわらないで。
日中の眠気で困らなければOK!

●寝る前にはリラックス●

ぬるめの入浴、好きな香り、音楽…。
あなたのリラックス法は？

●毎日同じ時刻に起きる●

早起きが早寝につながる。
休日に朝寝をすると月曜がつらい…。

●寝酒は不眠のもと●

「眠れないから飲む」？いやいや。
アルコールは深い眠りを減らしますよ！

●睡眠薬は正しく使えば安全●

医師の指示を守って、
正しい量を、正しい時間に。

●規則的な運動習慣●

適度な身体の疲れが熟睡をもたらす。

●寝る前の刺激物は避ける●

寝る前4時間のカフェイン摂取、
寝る前1時間の喫煙は避けて。

●昼寝は15時前の20～30分●

長い昼寝はボンヤリのもと。
遅い昼寝は夜の睡眠に悪い影響が。

●眠くなってから布団に●

「眠るぞ！」と意気込むと逆効果。

●光を上手に利用しよう●

朝は日光を取り入れて、スイッチオン。
夜は明るすぎない照明を。

●規則正しい3度の食事●

朝食は心と体の目覚めに重要！

よい睡眠をとることができないと、身体も心もどんどん
疲れがたまって、上手く考えられなくなったり、悪い考えば
かりが浮かんできてしまったりします。
まずはこれらを参考に、よい睡眠が取れるよう工夫してみ
てはいかがでしょうか。

