



快適な睡眠習慣をつくろう！



快適な睡眠は、疲労回復やストレス解消の効果があります。
また、睡眠不足や質が低下してしまうと生活習慣病のリスクが高まる可能性もあります。
健康のために快適な睡眠を習慣化しましょう。

★快眠の6つのポイント



まずは、できそうなことから
始めてみよう♪

1) 同じ時間に毎日起きる

毎日同じ時刻に起床するように心がけましょう。
早寝・早起きの習慣が快眠につながります。



2) 光を浴びて体内時計をリセット！

朝起きたら、朝日を浴びましょう。
朝の光は体内時計をリセットさせ、夜の快適な寝つきにつながります。

3) 朝食をしっかりととり、3食バランスよく食事をする

毎朝、朝食をとることで、体を目覚めさせてくれます。
バランスのとれた栄養・食生活は身体だけではなく、こころの健康にもつながります。



4) 身体を適度に動かそう

適度な運動習慣をつけることは、入眠をスムーズにします。
また、夜中に目が覚めて寝付けないなどの中途覚醒ちゅうとかくせいも減らしてくれます。



5) ぬるめの湯温でゆったり入浴

38～40℃のぬるめのお湯に、10～20分ゆっくりつかりましょう。
心身をリラックスさせ、自然な眠りにつながります。



6) 過度の飲酒や、寝る前のカフェインを避けよう

過度の飲酒は、眠りが浅くなるので、適量（日本酒なら1合程度）にしましょう。
寝る前は、コーヒー、緑茶、紅茶などのカフェインが含まれるものを避け、
ハーブティーやほうじ茶、白湯などのノンカフェインがおすすめです。

