

Sleep

自分に合った
快眠方法を。

■ まずは就寝・起床時間を一定に！

休日前、夜更かしや寝坊をしてしまう方も多いのではないのでしょうか。こうした方は、体調不良を起こしやすいことに加え、午前中に集中できないなど時差ボケのような状態にもなりやすいため要注意です。まずは基本に立ち返り、規則正しい生活を意識しましょう。



スマホやテレビなどのブルーライトを浴びると体内時計が乱れるので気をつけよう！

■ どうしても寝つけない人は起床時間だけでも一定に！

睡眠不足の方がやっと思いながちなの、望ましい睡眠時間を確保するために早く寝ようとする事です。普段就寝する2~3時間前が最も寝つきにくい時間帯のため逆効果となってしまいます。こうした日は、起床時間をいつも通りの時間に設定し、就寝時間は眠気が出てくるまで寝床につかないのがおすすめです。



敏感な方は
就寝5~6時間前から
控えましょう！

■ 就寝前の飲食は禁物！

夜食や遅い夕食は消化活動が睡眠を妨げるので、控えましょう。また、カフェインやアルコールも睡眠の妨げになるので注意が必要です。

Bath

#湯船でゆっくり

#リラックスタイム

■ お風呂は就寝の90分前に！

ぬるめのお湯(38~41℃)に15分ほど浸かることで、精神的なリラックス効果に加えて、寝ついてから90分前後における深い睡眠を増加させることにつながると考えられています。逆に42℃以上の高温浴を行うと体温を上昇させすぎてしまい、かえって入眠の妨げになるので注意が必要です。

