

# スッキリ睡眠! カラダ元気!のヒケツ

朝起きたとき、スッキリ目覚めていますか?

睡眠不足や睡眠の質が悪いと、昼間の活動が思うようにできなくなり、事故などを起こす危険性も上昇します。よい睡眠を実践して、活動的な毎日を過ごしましょう。

## よい睡眠のために、生活リズムを見直しましょう

1日の過ごし方にちょっとした工夫をするだけで、目覚めもよくなり、睡眠の質はグンと上がります。

### よい睡眠のための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。



よい睡眠のためには、昼間は活発に活動し、適度に疲れることが大切。寝る直前には刺激を避け、体の深部の体温が徐々に下がったら、眠りやすいタイミングです。

昼

- 昼食後に軽い運動を。
- 日中の眠気は短時間の昼寝で解消。
- 夕方以降の居眠りは、夜眠れなくなる原因になるので避ける。



夜

- 入浴は就寝2時間前までに。
- 過度の飲酒は中途覚醒のもと。お酒は適量を守り、早めに切り上げよう。
- 就寝前に覚醒作用のあるカフェインは注意!
- 寝る1時間前は好きな香りや音楽でリラックス。携帯電話やパソコン、テレビはオフ。

