

掲載期間：5/1-5/30



睡眠の質を高めよう



睡眠は心身の疲労回復、ストレス解消などの役割があります。健康を保つためには、**睡眠休養感**（朝目覚めたときに「よく休めた」「すっきり起きた」と感じる主体的な感覚）の向上が重要です！



睡眠の質を高める3つのポイント

1 生活リズムを整える

- ・日光を浴びる
- ・適度な運動
- ・朝食を食べ、規則正しい生活をする



2 睡眠環境を整える

- ・寝る前のゲームやスマホ、テレビは避ける
- ・就寝前は読書などリラックスする時間に



3 嗜好品に気を付ける

- ・コーヒーなどのカフェイン入りの飲み物、お酒、たばこは控えめに



寝室環境を整えましょう

音

できるだけ静かでリラックスできる環境を

睡眠の不調・睡眠休養感の低下を感じる時は、まず生活習慣や環境を見直しましょう！それでも不調が続く場合は専門医に相談しましょう！

光

遮光カーテンを使って部屋に差し込む光の照度を調整する



温度

エアコンなどを使って適温を保ちましょう

