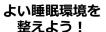


今日から実践!6つの良い睡眠習慣! ~家族みんなで心身ともに健康に~

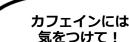
- ✓ ご紹介する習慣を1つからでいいので実践していきましょう!
- ✓ できないときは、自分ができそうな習慣やルールを少し緩めたもの からチャレンジしても構いません。





- 部屋の光は暗くしましょう
- 室温は暑過ぎず、寒過ぎず、**自分が**心地よい温度を保ちましょう
- 周りの音が気になるようなら<u>耳栓</u>を 使いましょう

※ラベンダーやカモミールはリラックス状態を 促進する効果があるので、部屋に香りのあるも のを置いておくことも効果的です





- 就寝前3~4時間前にはカフェインを控えましょう
- ホットミルク、白湯、温かいノン カフェイン飲料を飲む習慣をつけましょう

入浴時間と温度は適切に!



- 就寝前の1~2時間前に入りましょう
- 温度は38度~40度の少しぬるめに
- シャワーだけ浴びる習慣は体を冷やしてしまうので減らしましょう
- ※寝る前に体温(深部体温)が上がりすぎると 逆に身体が活性化してしまい、眠りが浅く なってしまいます

飲酒・喫煙は 寝る前禁止!



- 就寝前の飲酒・喫煙の習慣はやめ ましょう
- アルコール・ニコチンには覚醒作用 があります
- ※「寝酒」という言葉がありますが、 一時的に眠れたとしても、浅い眠りにしかならず、身体と脳が十分に回復しません

寝る前は体も心もリラックス状態に!



- 就寝前に自分がリラックスできる方法で眠る準備をしましょう
- 例) ストレッチ、瞑想、マインドフルネス、 ヨガ
- 就寝前1時間は何もせずに 心身に刺激を与えないようにしてみましょう

※瞑想やヨガは音声案内も無料で配布されているものもあるので、使ってみても良いでしょう

寝る前は 強い光禁止!



- 就寝前にスマートフォンやパソコン、テレビなどの強い光を見ないようにしましょう
- 代わりに、読書、新聞や雑誌を読む、 リラックスできるストレッチやヨ ガ、瞑想などをしてみましょう