

睡眠の質を高めよう！

春眠 暁を覚えず・・・「春の夜は短いうえにぐっすりと眠れる」転じて「春は朝寝坊してしまう」という意味でも使われます。ぐっすり眠れることは健康維持・増進に不可欠です。

質の良い睡眠は生活リズムがカギ



食事リズムも重要

食事リズムが整うと生活リズムも整います。またエネルギー不足では日中の活動量が低下し結果、夜の睡眠に影響をあたえることにもなります。

運動習慣は快眠効果あり

運動習慣のある人には不眠が少ないことがわかっています。ウォーキングなどの軽い運動は寝つきをよくします。激しい運動や就寝前の運動は睡眠の妨げになります。

入浴時間が快眠のポイント

夕方以降に入浴で身体を温めリラックスすることが快眠につながります。就寝直前の場合は逆に身体が興奮しすぎて寝つきが悪くなる場合もあります。就寝の2～3時間前がベストです。

ポイントは光

朝日を浴びることで体内時計を正常に機能させるスイッチが入ります。夜の明るすぎる照明や光は体内時計を遅らせてしまいます。