



よい睡眠をとるために

睡眠のリズムが乱れていませんか？つい夜更かしをしたり、朝起きづらくなることもあると思います。よい睡眠をとり、健康的に生活するためのヒントをご紹介します。



よい睡眠をとるための5つのヒント

1 朝起きたら、まず日光を取り入れる

日光を浴びると体内時計がリセットされ、体内リズムが整います。

2 長時間の昼寝はしないように心がける

日中たくさん眠ってしまうと、夜により睡眠がとりにくくなります。昼寝をする場合は、10～15分程度の睡眠でリフレッシュしましょう。

3 ベッドは夜に眠るときのみ使用する

学習や読書、スマホで動画を見る、SNSをするなどの活動は、できるだけベッドや寝室以外の場所で行いましょう。

4 寝る前のリラックス法を見つける

ぬるめのお湯にゆっくりつかる、音楽をきく、好きな香りのアロマをたく、ノンカフェインの飲み物をのむ、ストレッチをするなど、自分なりのリラックス法を見つけてみましょう。

5 1～2日眠れない日があっても気にしないようにしましょう

眠れないことにこだわったり、無理をして眠ろうとしたりせず、穏やかに夜を過ごし、朝はしっかり起きることを心がけましょう。