

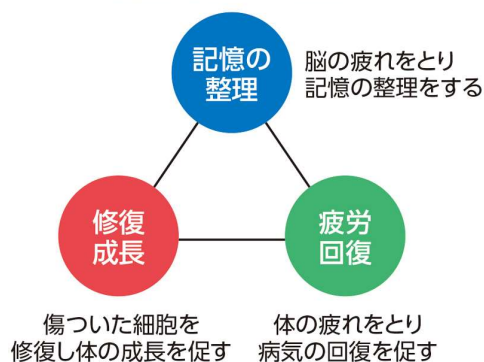
試してみっが！快眠のコツ

睡眠には、心身の疲労回復、記憶力や集中力の向上、ストレス緩和、生活習慣病予防、免疫力維持など、様々な効果があります。

睡眠のリズムの中で、深い睡眠が得られるほど、脳も休まり、自律神経の働きが整うため、ストレスからの回復・耐性も向上します。

睡眠時間やリズム、質を見直すだけでこれまでよりも健康でいられるかもしれません。

睡眠の3つの役割



睡眠不足が続くと・・・

- ・生活習慣病（糖尿病、高血圧、心臓病など）のリスクが上がる
- ・免疫力が低下する
- ・精神的な不調（うつ病など）が現れる
- ・集中力や判断力が低下する
- ・事故やミスが増える

睡眠不足を解消するために試してみませんか？

【快眠のための生活習慣】

- ・朝起きたら太陽の光を浴びて、体内時計をリセットする
- ・適度な運動を行う
- ・夕食は就寝2時間前までに済ませる
- ・ぬるめの入浴でリラックス
- ・就寝1～2時間前からスマートフォン操作を控える
- ・就寝前のカフェイン（コーヒー、紅茶、緑茶など）やアルコールを控える
- ・寝室を暗くする等環境を整える
- ・リラックスできる音楽を聴く

望ましい睡眠時間

1～2歳児
11～14時間

3～5歳児
10～13時間

小学生
9～12時間

中学生・高校生
8～10時間

成長の段階で推奨されている睡眠時間は異なります



成人
6時間以上

高齢者
寝床にいる時間が8時間以上にならないこと



暑さで疲れた体をいたわるためにも睡眠をしっかりとうろう！