



量より質で毎朝すっきり

環境の変化も激しく、季節の変わり目は体調を崩しがち。疲れをためず、心と体の健康を保つには上質な睡眠が欠かせません。

今日の疲れを明日に残さない熟睡アクション

アクション1

朝に体のリズムを整える

休息と活動を繰り返すリズムをつかさどる体内時計の乱れは熟睡の妨げに。リセットするチャンスは朝! 朝日を浴びて、朝食を取ってリズムを整えましょう。



アクション2

夕方までに軽い運動を

激しい運動ではなく、軽く汗をかく程度の運動を習慣に。運動時間がとれない場合も、エスカレーターをやめて階段にするなど活動量がアップする工夫を。



アクション3

ぬるめのお湯にゆったりつかる

疲れを流し、休息へのスイッチを入れるため、40℃程度のお湯にゆったり入浴しましょう。お風呂上がりの軽いストレッチも有効です。



お酒が熟睡を妨げているかも

睡眠薬代わりのお酒は睡眠の質が悪くなります。1日の終わりに、緊張を解きほぐすお酒はほどほどに。週に2日は休肝日を設け、飲酒のリズムも乱さないようにしましょう。