



# よく眠るために簡単テクニック

寝てないわけじゃないのに、なんとなく体がだるいような…

» 脳の疲れを回復できるのは睡眠だけ！

つい、寝るのが遅くなってしまう？

最適な睡眠時間は個人差があるので、一概に何時間とはいえないけれど、よりよい眠り方を身につけて、頑張った自分をしっかりいたわってあげて。

日中の眠気が強いようなら睡眠時間が不足しているサインかも。



## POINT

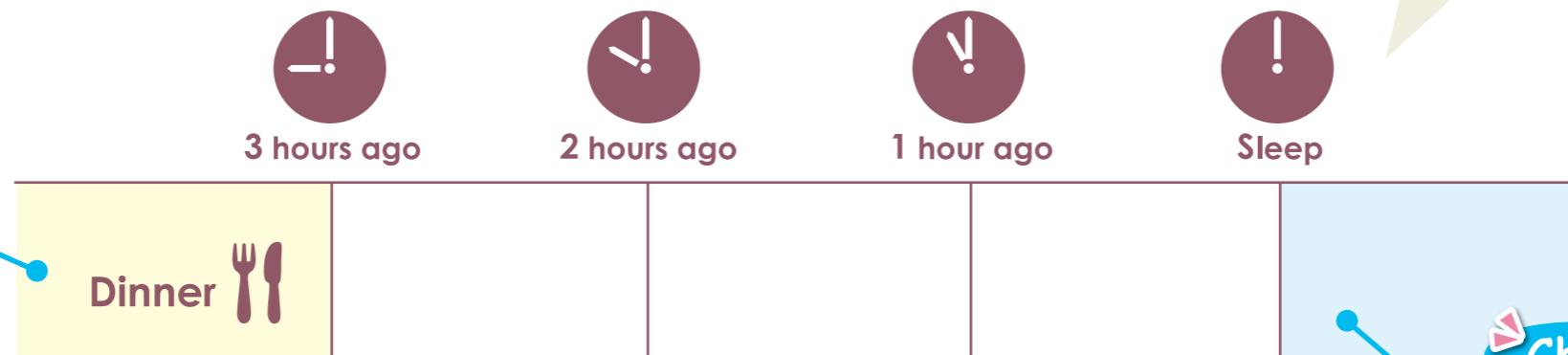
スッキリ目覚めるために光を利用して！

朝の光を浴びて体内時計をリセットしよう。昼間に明るい光を浴びておくと、夜に分泌される睡眠ホルモン「メラトニン」の量がアップします。



### Check

夕食は就寝3時間前までに済ませると◎。  
間に合わないなら消化によるものをとつて体の負担を減らしましょう。

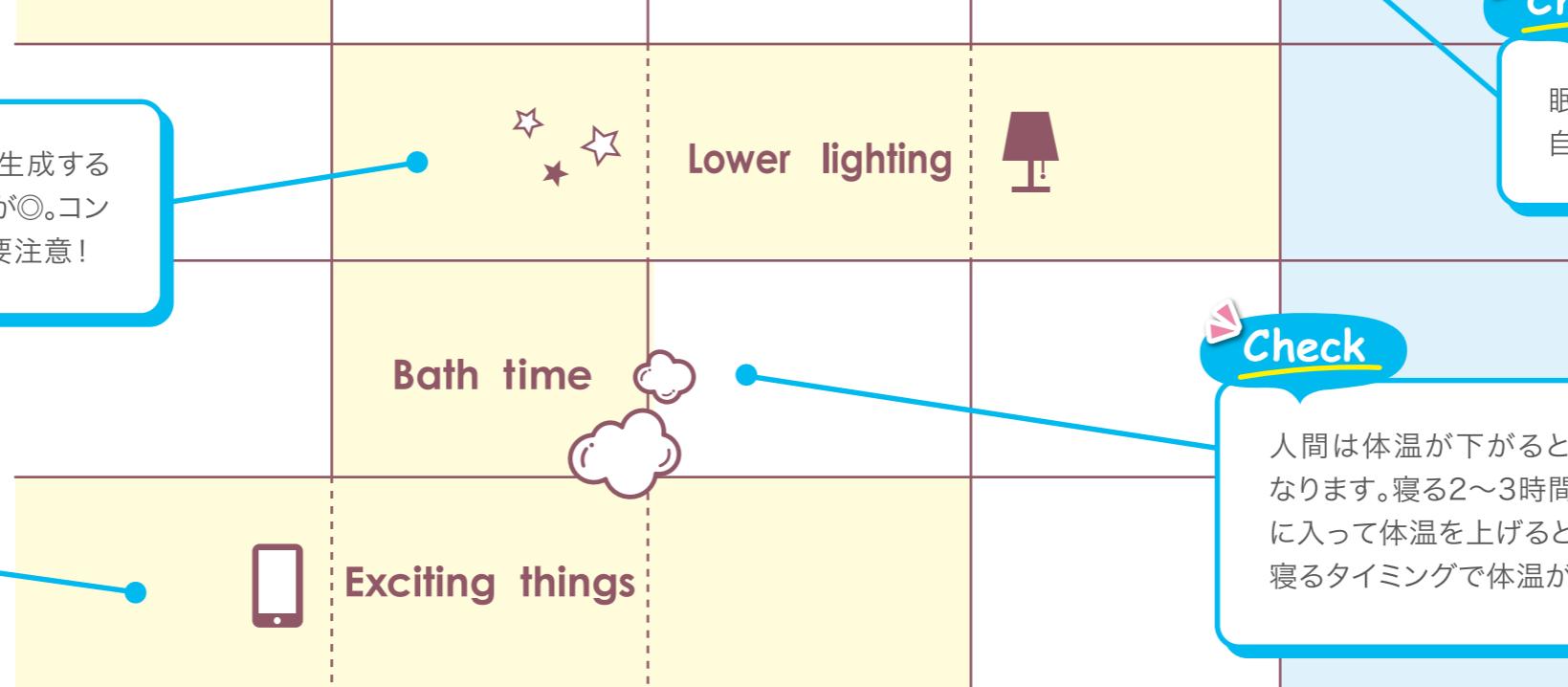


### Check

睡眠ホルモン「メラトニン」を生成するには夜に強い光を浴びないことが◎。コンビニの照明はとても強ので要注意！

### Check

寝る前にわくわくするようなことは控えて。スマホやタブレット端末、パソコン操作は、光で目が覚めてしまうことも。



### Check

人間は体温が下がると眠りやすくなります。寝る2~3時間前にお風呂に入つて体温を上げると、寝るタイミングで体温が下がるので◎。

