



よく眠るための簡単テクニック

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…

脳のを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おう？
 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いものをとって体の負担を減らしましょう。



Dinner				
	Lower lighting			
	Bath time			
Exciting things				

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強いので要注意!

Check

眠り始めの3時間に深く眠れるかがポイント! 自分がリラックスできる環境を整えよう。

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って体温を上げると、寝るタイミングで体温が下がるので◎。

