

快眠でこころもからだも爽やかに

睡眠はこころとからだの調子を整える大切なもの。寝苦しい夏も快適に睡眠をとるためのポイントをご紹介します。

年間共通のポイント

朝の習慣

- 朝日を浴びて体内時計をリセット
- 眠った時間にかかわらず
同じ時間に起きる

朝ごはんを、
頭とカラダの
スイッチを入れるぞ

夜のリラックスタイム

- 自分に合った方法でリラックス
- 寝る前のお酒・タバコ・カフェイン
(お茶やコーヒー)は、寝つき・睡眠
の質が悪くなるので×

夏の対策のポイント

エアコン

- 室温の目安は28度
- 寝床につく前からつけておくと
寝つきがスムーズ
- 除湿機能も活用

タイマーでエアコンが
切れるようにすると、
冷えすぎなくていいわね

寝具

- 吸湿性の良い寝具を選ぶ
- 冷やしすぎは寝つきの悪さや
翌日のダルさのもと。
冷やしすぎないよう、上掛けは必須

眠れないときは…

寝つきが悪いときは無理に眠ろうと焦らないで、
ベットから出て、まずはリラックスしましょう。
眠くなってから寝床に入るようにするのが大切です。

日の長さによっても睡眠時間は変
わるもの。積極的に「遅寝早起き」
にするなどして、自分にあった睡眠
時間を見つけましょう。



下記の症状がある場合は、こころやからだの病気がかかっている
可能性があるため、早めに医師に相談することをおすすめします。

- 激しいいびき・呼吸停止 ●歯ぎしり
- 手足のびくつき・むずむず感
- 日中のひどい眠気・居眠り

けんぽお知らせ板