



がつけんこう 3月健康だより



すこ すいみん からだ ところ
～健やかな睡眠で、体も心も健康に！～

睡眠は、体や心の疲労を回復し健康を保つために、運動と栄養とともに大事な要素です。
皆さんもこの機会に眠りの習慣を見直してみましょう。

いちにち 一日のスタート！



あさ お 起きたら太陽の光を浴びよう！

朝の光を浴びることで、体内時計を整えます。

※体内時計：私たちの体にもともと備わっているリズム（朝は目覚めて夜は眠くなる）を作り出す時計機能のこと

しっかり朝食をとろう！

体と心を目覚めさせ、元気に一日を始める活力源になります。



にちゅう 日中は活動的に！

日中の活動で明るい光を浴びよう！

昼と夜のメリハリを付けます。



30分程度の昼寝を上手に活用！

午後の眠気を解消し

就寝まで活動的に。



健やかな入眠へ向けて

適度な運動を！

運動習慣のある人は、不眠

が少ないことがわかって

います。



散歩や
ストレッチなど

毎日決まった時間に寝室へ
睡眠時間は人それぞれ。

日中の眠気で困らない程度の自然な
睡眠が一番です。



お風呂はぬるめ、または半身浴で！

38度のぬるめのお風呂や、半身浴（腹部までを湯船につけ、約40度のお湯で30分ほど汗をかく程度に入浴）など。



ここで注意!

ここでポイント!

☆健やかな睡眠を妨げるものに注意しましょう☆
寝る前の食事、カフェインが入った飲み物（コーヒー、緑茶、ココア、栄養・健康ドリンク剤など）、飲酒や喫煙は覚醒作用があり、睡眠を妨げます。



☆快適な眠りのための環境を整えましょう☆

リラックス法

音楽や香りなど自分に合ったリラックス法をみつけましょう

室内温度

夏 25度前後
冬 15度以上

室内湿度

通年50%前後

自分に合った寝具を選択

- 枕の高さ
- 適度な硬さのある敷布団
- 軽くてフィット感のあるかけ布団

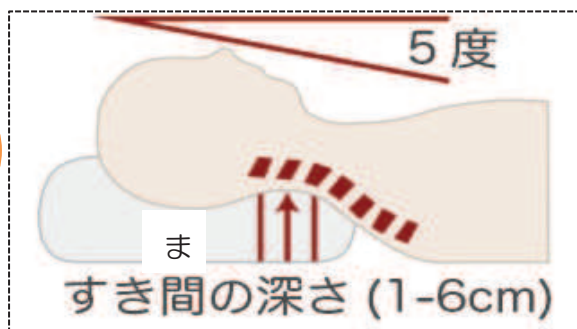
明るさ、暗さ

間接照明やフットライトを利用し、最適な暗さに調節



参考

枕の高さ



この深さに合った高さの枕を選ぶと首や肩への負担が少なく眠りやすいといわれています。

参考資料：厚生労働省e-ヘルスネット



今月の+10 (フラステン)

車を使わず、自転車でお出かけして+10

+10とは今より1日10分多く体を動かそうという健康づくりの考え方だよ。