

睡眠の質を上げる快眠

1日6～8時間の睡眠 : 30分以内の昼寝 (寝すぎは注意)



1・日中に光を浴びる

日中に光を浴びると、体内時計をリセットできます

2・日中に運動をする

運動して体温を上げると、夜に体温がさがり、疲労感で眠りも深まります。

3・食事時間で1日のリズムを作る

1日3食規則正しく食べると体内時計がただしくなります。

4・緑茶・コーヒーは就寝4時間前までに

緑茶や紅茶、コーヒーなど覚醒作用のあるカフェイン含有飲料は就寝の4時間前までに。

5・最初の90分深く眠る

寝る1時間半前に入浴すること。湯舟の浸かる場合は40℃の湯に15分が目安。

寝る直前の場合はシャワーですませるのがおすすめです。