

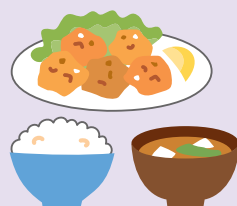
快適な睡眠のために…

良質の睡眠をとることは、身体の疲れを取るだけでなく、ストレス解消・集中力アップ・免疫力の向上にまでつながります。集中力が上がることで仕事のミスや事故の防止にもなり作業効率も上がります。良質の睡眠は心身の健康への一番の近道です。

睡眠の質を上げるポイント

▼ 就寝3時間前には食事を済ませる

帰宅から就寝までの時間がどうしても短くなりがちな時は、消化の良いものを少量摂るだけにとどめる。



▼ ぬるめの入浴でリラックス

シャワーだけで済ませず、38～40℃ほどのぬるめのお湯にゆっくりつかる。



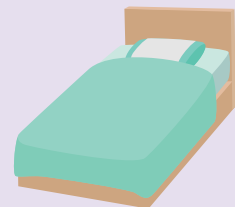
▼ 照明を暗くする

不安にならない程度に部屋を暗くしましょう。



▼ 自分に合った寝具をつかう

枕やマットレスが合っていないとリラックスした状態で眠れません。自分の体形・体質にあったものを選びましょう。



就寝前の NG 行動

▼ アルコールやカフェインの摂取

お酒をのむと眠くなりやすいですね。しかしアルコールは3時間ほど経つと分解され、睡眠を妨げる物質へと変わるため、浅い眠りを誘発し熟睡を阻害してしまいます。



▼ ブルーライトを見る

パソコンやスマートホンのブルーライトは脳を覚醒させてしまいます。寝る1時間くらい前からは使用を控えましょう。



▼ 眠くないのに眠ろうとする

頑張る「眠ろう」と考えると逆に脳が目覚めてしまい、さらに眠れなくなってしまいます。一度就寝環境から離れ、気分転換をしリラックスしましょう。

