

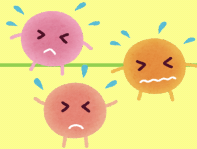


りょうしつ すいみん
良質な睡眠



すいみん 睡眠とは・・・健康増進・維持に不可欠な休養活動です

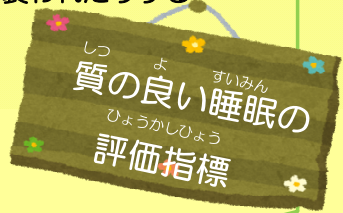
よい すいみんは、のう しんけつかん たいしゃ ないぶんびつ めんえき にんちきのう せいしんてき そうしん 維持に
重要です。睡眠が悪化することで、肥満や高血圧、糖尿病、循環器疾患 などの
はっしょう リスクが増加し、寿命 短縮リスクが高まると言われています。



しつ よ すいみん
質の良い睡眠とは

- 規則正しい眠りと覚醒のバランスが維持できており、夜と日中のメリハリがある
- 十分な睡眠時間が確保できており、昼間に居眠りをしたり強い眠気に襲われたりする

- ことがない
- 夜中に目が覚めることが少なく、睡眠時間が安定している
- 朝スムーズに目覚める 起床後すぐに活動できる
- 布団に入ってから短時間で眠れる
- ぐっすり寝たという感覚が得られている 昼間の疲労感が少ない



しつ よ すいみん
質の良い睡眠のために



起床直後に日光を浴び、
体内時計をリセット！
覚醒と睡眠のリズムを整えます

朝食はしっかり食べる！
血流を促進し身体や脳を
めざ

食事からしか摂ることができない
アミノ酸のトリプトファンやビタミンB6
を多く含む食品は、睡眠ホルモン・
メラトニンの原料となるセロトニンを
作ります



適度な運動習慣で、
入眠の促進や中途覚醒の減少を



就寝前は、眠気覚ましの
カフェインを摂らない！
夜食は、体内時計の後退や朝の
食欲低下を招くため控える！

