

よく眠れるための工夫

「よく眠れた」という休養感を得るために、今日からできるちょっとした工夫をご紹介します。できそうなものから、ひとつずつ取り入れてみましょう。

朝

- ☀ 朝日を浴びる
- ☀ 朝ごはんを食べる
- ☀ 同じ時間に起きる

身体の「目覚めスイッチ」を入れるはたらきがある行動です。



昼

- ☒ 軽い運動をする
- ☒ 昼寝は15時までに30分以内で

適度な運動をすると、寝つきやすく深い睡眠につながります。

遅い時間や長時間の昼寝は、夜に眠れなくなってしまうため要注意です。



夜

- ☒ スマホ・カフェイン・タバコ・晩酌を控える
- ☒ 夕食は寝る2時間前までに
- ☒ 寝る1~2時間前にぬるめのお湯に浸かる

夜は刺激や興奮につながるものを避け、リラックスできる環境を作りましょう。



それでも寝れないときは…

ふとんに入ってもなかなか寝つけないときは、一度ふとんから離れてみましょう。眠れないことを考えすぎず穏やかな時間を過ごして、眠くなってきたら、またふとんに入ってみましょう。

穏やかに過ごす時間には、読書、軽いストレッチ、音楽を聴くなど、リラックスできるものがオススメです。部屋を明るくしすぎず、スマホは見ないようにしましょう。それでも眠れない毎日が続くときは、病院で相談を。



国保組合の保健事業

オンライン禁煙プログラム

オンラインによる医師の診察後、自宅に禁煙補助薬が届きます。診察終了後もメールによる定期的なフォローで禁煙をサポートします。

先着50名限定の事業です。例年、4月中に申込枠の半数以上が埋まるのでお申込みはお早めに！

お申込みはこちら→



禁煙すると寝つきが良くなり、がんなどの病気の予防にもつながります！



無料の健康・医療・介護・育児相談窓口「けんさぼ24」



気になる症状や受診先を聞きたい！

赤ちゃんが夜中に発熱…どうしよう？

フリーダイヤル【24時間365日対応】

0120-201-099

編集後記

寝ることが大好きな私。平日に長く寝れないぶん、予定がない休みの日はずっと寝がち…。そう、常にソーシャルジェットラグ状態なのです。私の今年度の目標のひとつは、この時差ぼけを解消すること！ここで公言して後戻りできない作戦、実行します☺