



# 2023.3月の健康情報

お役に立てるでしょうか。セゾンのくらしの大研究を参考にしています



質の良い睡眠をとれば生活リズムが整い、からだとこころの健康を作ります。

## 理想的な良い睡眠とは

- ・スムーズに入眠できること
- ・深く眠れたと実感すること
- ・スッキリと目覚めること



日中に眠気や居眠りすることがなく、昼間の活動がスムーズですね

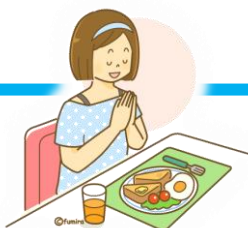


## 睡眠の見直しを考える



### 毎日の習慣にしてほしいこと

- ・起きた時に朝日を浴びる
- ・朝食はしっかり食べる
- ・適度な運動をする(ウォーキングなど)
- ・ぬるめのお湯でゆったりとお湯につかる(38~40度)
- ・毎日、同じ時間帯で寝る
- ・寝る前のアルコール、カフェインに注意
- ・温かい飲み物を飲む



## 部屋の光の取り入れ方も大切です！！

就寝時に部屋は暗くして、起床時には自然と日の光が入るように、例えば、寝室で厚めのカーテンや遮光カーテンを使っている場合はカーテンに隙間を開けると、夜は真っ暗になり朝になると自然と日の光が入ります。試してみてください。

