

今年の目標

2025.1月の健康情報

お役にたてるでしょうか。FANCL HPを参考にしています

新
謹
年
賀

睡眠の質を上げて、目覚めのいい朝を！！

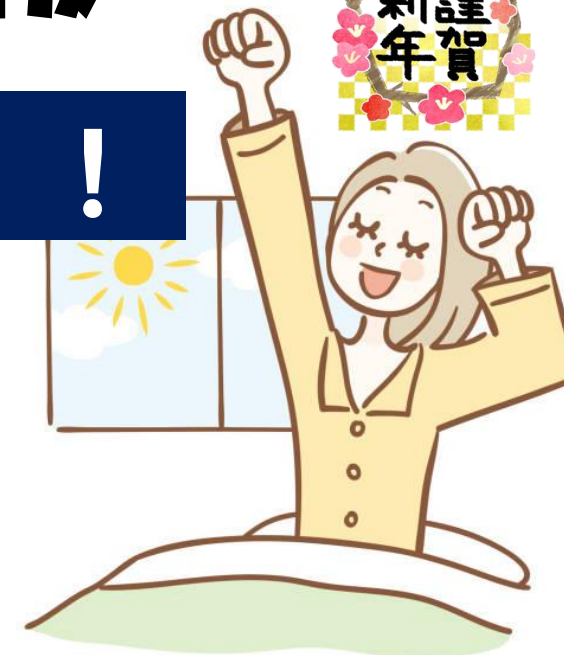
① 食事時間や飲み物に気をつける

就寝する直前の食事は避ける。カフェインやアルコール類などの飲み物を避ける。おしゃれにハーブティはいかがですか。



② 就寝・起床時間を決め、規則正しい生活を過ごす

起きる時間は、一定にする。
休日は、いつもより30分長く寝る程度に留めましょう。



③ 朝起きたら、カーテンを開けて朝日を浴びる

朝日を浴びると気分がリフレッシュできる。
朝日が浴びられる時間に起床し、起床後はカーテンを開けて朝日を浴びる習慣を。



④ 適度な運動を取り入れる

子どもが遊び疲れて寝るように、
大人も適度に疲れるようにすると、
眠気を感じて眠れるようになります。



⑤ 自分に合ったストレス解消法を取り入れる

読書や音楽鑑賞、スポーツなど、自分が楽しめる内容であれば何でも構いません。
また、入浴や散歩など、リラックスできるものも、合わせて取り入れると良いでしょう。



十分な睡眠は、
免疫力と自然治癒力が高まる。
心身ともに健康になる。

