

2026.2月の健康情報

お役にたてるでしょうか。AIを活用しています。

睡眠の質アップで寒さに負けない快眠習慣

寒さが厳しい季節は、
体が冷えたりむくんだりして眠りが浅くなりがちです。
寝る前のちょっとした工夫で、
心地よい眠りにつながります

もう少し寝たい

快眠習慣アドバイス

- ・ 深呼吸でリラックス

ゆっくり息を吸って、吐いて。呼吸を整えることで心が落ち着き、
眠りの準備が整います。

- ・ 軽いストレッチで冷え・むくみをリセット

肩回しや脚上げなど、簡単な動きで血流を促し、体を温めて快眠へ。

- ・ めるめのお風呂で温活

寝る1～2時間前に入浴すると、体温のリズムが整い、
自然な 眠気が訪れます。

「眠りの質」を整えることは、翌日の元気につながります。
寒い季節こそ、心も体も軽くして眠りにつきましょ。

太平調剤薬局は、皆さまの快眠習慣をそっと応援しています。