

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



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。
- ・ **ぬ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う。

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。