

「こころ」も「からだ」も健康に!

十分な睡眠
取れていますか?

良質な睡眠をとろう

睡眠は疲労回復、健康維持に欠かせません!

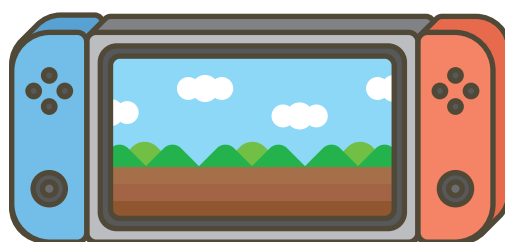
良質な睡眠は免疫物質をつくり、生活リズムやホルモンバランスを整え、生活習慣病の予防にもつながります。十分な睡眠の習慣を身につけましょう。

行動編

就寝前に、スマホやゲームをさわらない

ブルーライトには覚醒作用があります

就寝の1～2時間前には止めるように心がけましょう。



入浴をしてスムーズな入眠を

入眠のポイントは体温の変化

就寝1～3時間前の入浴で一時的に体温を上げましょう。その後、体温が低下することで自然に眠気を誘いやすくなります。



良質な睡眠に効果的な飲み物を

ホットミルクはメラトニン(睡眠ホルモン)の生成を促します。ハーブティーはリラックス効果、自律神経を整える効果が期待できます。

就寝前に控えた方がよい飲み物

- コーヒーや緑茶などカフェインを含む飲み物
- アルコール飲料



健康づくり宣言

協会けんぽ 福井支部

お問い合わせ：0776-27-8301

睡眠コース

47

