















不眠症

不眠？ できることからあなたの生活習慣を見直してみましょう

<p>起床</p> <p>朝</p>  	<p>体内時計 リセット</p>	<p>① 朝起きたらカーテンを開け、日光を取り入れましょう。</p> <p>② 休日の起床時間は平日と同じ、もしくは、2時間以内にしましょう。</p> <p>③ 1日の活動は朝食から始め、3食規則正しくとりましょう。</p>   
<p>日中</p> 	<p>しっかり 活動</p>	<p>④ 昼寝をするなら、午後3時までの20~30分以内にしましょう。</p> <p>⑤ 軽い運動習慣を身につけましょう。</p>  
<p>夕方</p> 	<p>メリハリが 大事</p>	<p>⑥ お茶やコーヒーは就寝4時間前までにしましょう。</p> <p>⑦ 夕食は就寝2時間前までに済ませましょう。</p> <p>⑧ タバコは就寝1時間前にはやめましょう。健康のためには禁煙が大切です。</p>  
<p>夜</p>  <p>就寝</p>	<p>脳と体の興奮 は避ける</p>	<p>⑨ 就寝1~2時間前にぬるめのお風呂に入りましょう。</p> <p>⑩ 部屋の照明は明るすぎないようにしましょう。</p> <p>⑪ 寝酒はやめましょう。</p> <p>⑫ 就寝前のパソコン・テレビ・スマホ・ゲームなどLEDライトの光は避けましょう。</p>  

📌 良い眠りになるために 寝る前にやってみてはいかがでしょうか？・・・

★ 心と体のリラックス 心地良い音楽を流して、精神をリラックスさせましょう♪

モーツァルトなど、心が落ちつき眠りを誘う音楽がおすすめ。



★ 睡眠習への習慣



ストレッチ、日記、読書、歯磨きなど寝る前のお決まりの行動パターンをつくと、

それが条件反射となり、体と脳が「そろそろ眠る時間だな」と判断して眠くなってきます。

★ 軽いストレッチ

心と体の緊張をほぐし、血流をよくして、1日の疲れを取り除く効果があります。

★ 良いことを考える

夜の考え事は心と体にとっては「百害あって一利なし」。今日一日の自分をねぎらいましょう。

★ 深呼吸をする

寝床で仰向けになります。口から5秒くらいかけてゆっくりと息をはきだします。

そして、鼻から5秒くらいかけてゆっくりと息を吸います。

体中がリラックスし酸素が体に行き渡り。

数回繰り返していくうちに、いつの間にか眠っていたなんてこともありますよ。

