

新年度になり、新しい生活がスタートした人も多いのでは？
しっかりと身体を休める為にも自身の睡眠を見直してみましょう♪



睡眠を助ける生活習慣

カフェインは寝る前、要注意？

カフェインの眠気を妨げる効果は摂取後、**4～5時間**続くので夕食以降は控えましょう。
更にカフェインは利尿作用もある為、就寝前に飲んでしまうと夜間頻尿の原因となってしまうことも…。
寝る前には、緑茶やコーヒーではなく、カフェインを含まない麦茶や、ほうじ茶にしましょう。

カフェインを… **オススメ!**

× 含む 飲み物

コーヒー 紅茶
緑茶 お酒

○ 含まない 飲み物

ほうじ茶
水 麦茶

睡眠と飲酒の関係



お酒は寝つきを良くしますが、眠りが浅くなり睡眠の質が下がりやすくなります。
お酒を飲む際は就寝の2～3時間前までにしましょう。



寝つきをよくするための**生活3か条**



眠る前にリラックスする

入浴の際はお湯の温度を**38～41℃**にするとリラックス効果が高まりおすすめです。
また就寝前にスマートフォンやパソコンを見ると、睡眠に関するホルモンのバランスを崩してしまうため控えましょう。



「体内時計」を整える

体内時計をリセットするために朝日を浴びることが重要です。
休日も体内時計が大きく崩れないよう、平日との**起床時刻の差は2時間以内**にしましょう。



日中は活動的に

日中は頭を働かせたり、体を動かしたりして過ごし、夜とのメリハリをつけた生活が大切です。

