

質のよい睡眠をとるためには？

定時に起床し朝日を浴びると、体内時計がリセットされます。

飲酒は睡眠の質を低下させます。寝る前の飲酒はやめましょう。

ながら寝を避け、眠くなった時に就寝しましょう。

暗く静かな環境で眠ると、交感神経の興奮が抑えられ、夜間の中途覚醒を防ぎます。

朝日は松果体ホルモン
(メラトニン) 分泌の
日内リズムをリセット
し、夜の分泌を促して
自然な睡眠を導きます。



寝酒やながら寝は
やめましょう。

