

眠りを整え、元気な毎日を



すこやか睡眠習慣

多くの働く世代が抱える「睡眠」に関する悩み。

眠りを整え、すこやかな日々を送るためのヒントをご紹介します。

睡眠
環境 編

質のよい睡眠のために、眠る環境を整えましょう。肝心なのは**寝室の温度**です。特に夏の寝苦しい時期には、**27度前後にエアコンの温度を設定し、タイマー機能を使用**するなど、暑くて起きてしまうという状況을避けて、目覚めまで快適な室温を保ちましょう。

実践のコツ

空調に合わせて 寝具や寝間着を選ぶ

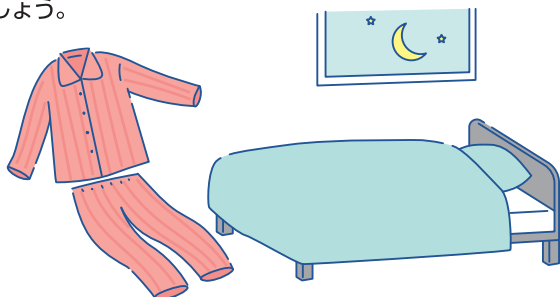
エアコンによる体の冷えは、起床時の体のだるさにつながると考えられています。そのため、就寝時は薄手の素材で長袖・長ズボンを着用するのがおすすめ。涼しい室温であることを前提に、体が冷えすぎないようにしましょう。



寝苦しい夜には
エアコンを上手に活用!

寝具や寝間着は 通気性のよい素材に

寝間着の素材は吸湿性の高い麻や綿を選びましょう。逆にポリエステルは蒸れやすいので、夏には避けるのがベスト。エアコンをつけている場合、**寝具は体が冷えすぎないことと通気性を重視**して、薄めの夏掛け布団などを使いましょう。



寝る前の水分補給は カフェインに注意!

暑い時期は就寝前の水分補給が大切。ただし、コーヒーや緑茶などの**カフェイン**が含まれる飲料には**覚醒作用や利尿作用**があり、注意が必要です。カフェインに敏感な人は就寝の5~6時間ほど前から控えるようにしましょう。

