

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。

## 運動編

質のよい睡眠をとるためには、生活リズムを整えることが大切です。適度な運動は、生活リズムを整える方法の一つ。生活リズムが整えば、体はホルモンの分泌などを調整して睡眠に備えることができ、快眠につながります。

### 実践のコツ

#### 少しの運動でも「習慣にする」ことが大切

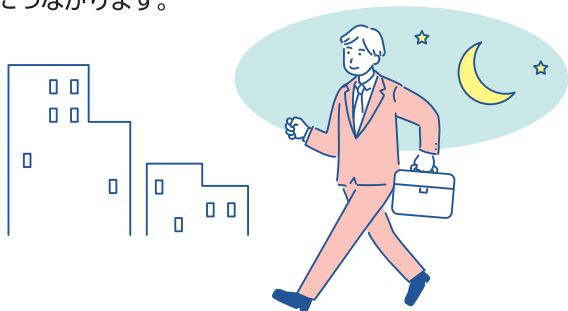
運動するといっても、1回の運動では効果が弱く、習慣として続けることが重要です。無理に運動時間を増やすよりも、通勤時は意識的に階段を使うなど、習慣化できる運動を生活に取り入れましょう。



軽い運動で  
睡眠の質をアップ!

## 夕方から夜の タイミングで運動を

快眠に効果的だといわれているのは、夕方から夜にかけて行う運動です。就寝の3時間ほど前に運動することによって眠気を感じやすくなります。その結果、質のよい睡眠につながります。



## 有酸素運動を 毎日少しずつ継続する

激しい運動は、逆に快眠を妨げてしまいます。そのため日常的にする運動は、負担が少なく続けやすいものがおすすめ。生活スタイルに応じて、ウォーキングや軽めのランニング、サイクリングなどの有酸素運動を取り入れましょう。

