

大切な家族の元氣をつくらう!

はじめよう! 早寝早起き習慣

「春眠暁を覚えず」と言われるように、穏やかな気候で心地よい眠りを誘う春。仕事や家事で就寝時間が遅く、朝はなかなか布団から出られないという人も、新年度が始まるこの季節に心機一転! 生活リズムを整えて、元気なスタートを切りましょう。

こんな良いことが♪

早寝&早起きは三文の徳!?

早寝早起きは、体と心にさまざまなメリットがあります。

- 生活リズムが整う
- 肌の調子が良くなる
- 便通が整いやすい
- 体の疲れがとれやすい
- 集中力がアップする
- 気分がスッキリする

朝の時間を有効活用!

朝は頭がスッキリしていて、集中力が長続きしやすい時間です。周囲はまだ眠っている人も多いため、静かに落ち着いて作業をこなすことができます。

- 仕事 ●勉強 ●読書 など…



早寝&早起きのヒケツ!

就寝前と起床後のちょっとした心がけで、早寝早起きを習慣化しましょう。



就寝前はTVやPCは控える

テレビやスマートフォン、PCなどの強い光は、脳に刺激を与えて覚醒させてしまいます。就寝前には控えましょう。



半身浴であたたまる

就寝1時間ほど前に、ぬるめのお湯で20分程度を目安に半身浴をしましょう。入浴で上がった体の深部の体温が下がり始めるとき、眠気を感じます。



太陽の光を浴びる

太陽の光を10分程度浴びると、脳を覚醒させるセロトニンというホルモンが分泌されます。



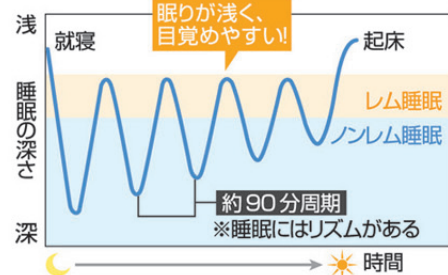
目覚まし時計は遠くに

二度寝防止のために、目覚まし時計は布団やベッドから遠い場所に置きましょう。



眠りのサイクルを上手に利用 スッキリ目覚めよう!

人の眠りは、約90分周期で「浅い眠り」と「深い眠り」を繰り返します。浅い眠りのときは、起きている時に近く目覚めやすい状態。このサイクルを考慮して、起床時間を設定しましょう。



Plus one 休日も早寝早起きを!

せっかく整った体のリズムも、休日に夜更かしや寝坊をすることで崩れてしまいます。休日なるべく普段に近い時間に就寝・起床しましょう。

