

2020.12月の健康情報

お役に立てるでしょうか？ 大塚製薬HP を参考にしています。

ちょうどよい睡眠時間とは

「スッキリ目覚め、起きているときに眠気を感じず活発に活動できること」です。日中眠くならないように これが大切！！

食事の摂り方

朝食 しっかり食べて
夕食 就寝2時間前



適度な運動

夕方 じんわり汗ばむ
運動30分～1時間程度

寝室環境見直し

寝室の明かりは暗め
室温26℃ 湿度50～60%

ゆっくり入浴

30分位の入浴時間
40度程度のぬるま湯

睡眠改善薬

かかりつけ医師に
相談しましょう



良い睡眠のために