

—(あなたにあわせた対策を)—

年代別健康ワンプoint



自分にとって快適な方法を知ろう!

ここでは若年層=20~30代、
中高年層=40~50代として
います。

睡眠

この季節は「暑くて寝苦しい」「冷房をつけて寝たせいで翌日だるい」という人も多いのでは？
睡眠は心身の回復をもたらす重要なものです。夏に快適な睡眠を得るための工夫を取り上げます。

夏の対策

快適な睡眠のために

夜になると手足が温くなるのは、手足から熱を逃がし、身体
の内部温度を下げて眠る準備を整えるためです。夏は暑さの
ために熱が逃げなくなるので、工夫が必要です。

1. 春秋の心地よい気温を目標にエアコンを調節
2. 吸湿性の良い寝具を選ぶ。上掛けは必須
3. 熱を逃がして寝つきをよくするため、手足は冷やさない
4. 頭や首を冷やし、身体の内温度を下げて心地よい睡眠を
5. 日が長い時期は自然と睡眠は短くなる

年間共通

うまく睡眠をとる ためのルール

1. 夜はリラックスして過ごし、眠くなってから寝床に。
就寝時刻にこだわらない
2. 寝つきが悪いときは、寝床から出て
テレビでも見ながらリラックス
3. 寝床で長く過ごすすと睡眠は浅くなる。
遅寝早起きで時間を調整
4. 起床時刻を一定にすれば、寝つきの時刻が安定する
5. 15時以降は昼寝を避ける

さらに自分の年代のワンプointも
意識して、よい睡眠をとりましょう!

東田春樹(52歳)

このごろ自然に
目がさめちゃうんだよね。
「いびきがうるさい」って
妻にも怒られるし…。

西野冬未(26歳)

私、つい夜ふかし
しちゃうんです。
土日は長く寝てるのに、
月曜の朝がつらくて。

北原夏子(47歳)

夫につきあって
早く寝床に入ると、
なかなか寝つけないのよね。
特に悩みはないのに…。

南秋夫(33歳)

最近、休日なのに長く
眠れなくて疲れが残るんですよ。
でもまだ若いし
頑張ります!

登場人物

(株)ヘルシーニュースの同僚 4人

