

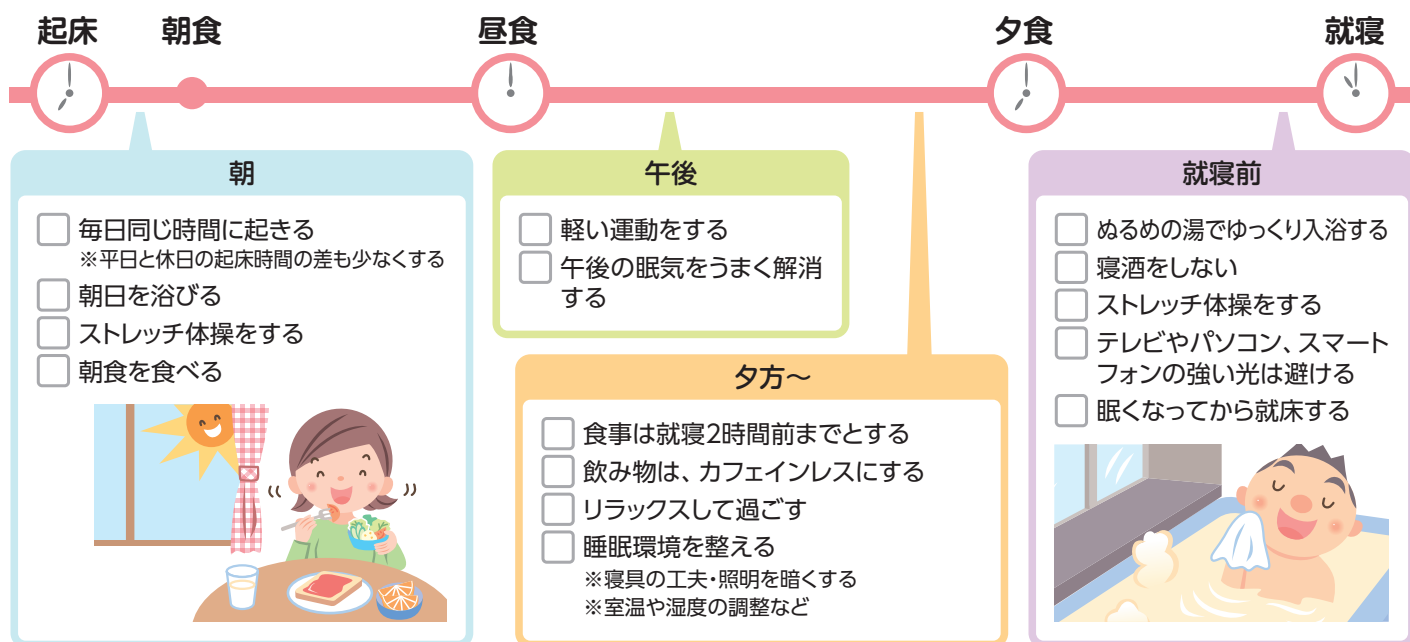
## 快眠習慣コース



**KENPOS**の  
行動目標を使おう!

- 寝る30分前までにパソコンやテレビ、スマートフォンを見るのをやめる
- 最低6時間以上の睡眠をとる
- 毎朝同じ時間に起き、朝日を浴びる
- 夕方以降の飲み物はカフェインレスにする

## いま自分の快眠習慣に足りないものをチェックしよう



## 快眠のポイント!

## 【朝の過ごし方】

毎朝起きたら、すぐに朝日を浴びましょう。朝日は生体リズムのスイッチを入れなおす(=体内時計をリセットする)重要な役割もっています。毎日同じ時刻にリセットできるように 休日も平日と同じ時間に起きましょう。また、朝食をとり、内臓の体内時計もリセットさせることが大切です。朝食は1日をスタートさせる大事なエネルギー源。ごはんやパンなどの穀類は必ずとり、脳にしっかりエネルギーを送りましょう。軽い体操を行うことで、さらに体と脳が目覚めます。

## 【昼の過ごし方】

積極的に体を動かしましょう。しっかりと体を動かすことで体温や心拍数が上がり、内臓活動リズムも整ってきます。また、昼間の活動は夜間の深い眠りを導きます。ウォーキングやストレッチなどの軽い運動でも効果があるので、やりやすいものを取り入れましょう。長い昼寝や夕方以降の昼寝は、夜間の睡眠を妨げることがあります。眠気を感じたら意識して動くなどしてうまく午後の眠気を解消しましょう。また、昼寝をする場合は、午後3時前の15～30分の短い時間にしましょう。

## 【夕方から夜の過ごし方】

遅くまで活動を続けると活動モードから休息モードへの切り替えがうまくいきません。夕方からは脳や体を休ませるために、夜遅くまでの仕事や激しい運動は控え、入浴やストレッチを取り入れて休息モードに切り替えましょう。日中のカフェイン摂取を控えると、興奮作用が抑えられ、より休息モードに入りやすくなります。就寝前のテレビやパソコン、スマートフォンなどの光は体内時計を乱す原因になり、夜遅い食事や飲酒は胃腸に負担をかけます。照明や温度、寝具など睡眠環境を整え、眠くなってから床に入るようにしましょう。

チャレンジ  
終了後は…

ライフスタイルに合わせて、できることを続けよう!