



毎日よく眠れていますか？ 秋の夜長によい睡眠を

よい睡眠には、疲労回復や免疫機能の活性化など、さまざまな効果があります。

からだにとって大切な睡眠をとるために

今日から実践できるひと工夫をご紹介します！



入浴法

- ・入浴は就寝1～2時間前までに
- ・湯温は40℃程度のぬるめ

眠りは、入浴で上昇した体温が徐々に下がるときに寝つきやすくなります。また、湯船でからだを温めるときは緩やかに体温をあげるとスムーズな寝つきになります。



環境づくり

- ・照明や温度・湿度を調整
- ・寝具や着衣の素材と量を調整

部屋の環境は、寝つきや眠りの深さなどに関連しています。からだも心もリラックスできる環境を整えることが大切です。



睡眠の質には個人差があります。ご自身にあった睡眠習慣をみつけてみましょう！

毎週木曜日に健康お役立ち情報を『QUPiO Plus(クピオプラス)』で配信中

9月の配信記事

- 2日 / 気になる体重、その何気ない“食べ方”が関係しているかも！？
- 9日 / 加齢、遺伝だけではない！？ 薄毛を加速させるかもしれない生活習慣とは？
- 16日 / 運動と食事がカギ！ ～健康寿命を延ばすには
- 22日 / 肝臓の“働き方改革”、考えてみませんか？
- 30日 / おうちで本格的なボクシングができる!? 人気ゲームを紹介！

※配信記事および配信日は予告なしに変更になる場合があります。



東京電力健康保険組合