

知っ得！
納得！

QUPiO+ だより
クピオプラス

9月



★ 秋の夜長によい睡眠を。今日からできる工夫法！

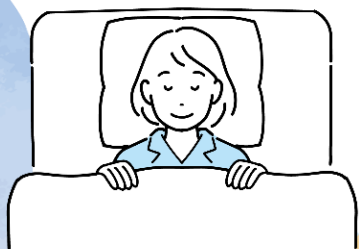
工夫① 入浴

眠りは、入浴で上昇した体温が徐々に下がる時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寝つきがよくなります。



やってみよう！

- ・ 入浴は就寝1～2時間前までに
- ・ 湯温は40℃程度のぬるめ



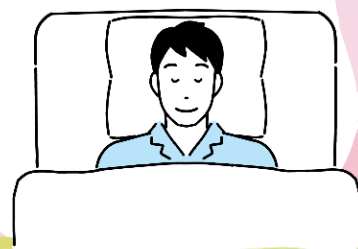
工夫② 環境づくり

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。



やってみよう！

- ・ 照明や温度・湿度を調整
- ・ 寝具と着衣の素材や枚数を調整



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！



『QUPiO Plus(クピオプラス)』で睡眠の管理を始めませんか？

- カンタンに記録をつけられる機能があるので、睡眠時間も管理できる！
- 睡眠不足の解消法など、日々の生活に役立つ健康お役立ち記事が盛りだくさん！

東京電力健康保険組合