セルフケアの方法

睡眠



心身の疲労回復には睡眠が重要です。
毎日十分な睡眠時間を確保しましょう。

★成人の目安：6～8時間

適正な睡眠時間には個人差があります

〈質の良い睡眠のポイント〉

就寝前３～４時間は
カフェインを控えましょう



寝床の照明は明るすぎず
眠りの邪魔にならない程度に
調整しましょう



寝酒は
睡眠の質を
低下させます



寝る前に自分なりの
リラックス方法を行うと
スムーズに眠ることが
できます



寝る前はパソコンや
スマホから離れましょう



〈なかなか眠れないときは…〉

無理に眠ろうとせず、
眠くなってから寝床につき、
起きる時間は一定に
保つようにしましょう



睡眠時間が短かったときは、
午後の早い時間に15～30分以内の
短い昼寝をすると効果的です



質の良い睡眠で、心も体もすっきり！

参考：厚生労働省

那覇市医師会生活習慣病検診センター