

No.4



仙台大学

健康教室ニュースレター



発刊日：平成24年8月29日（水）
発刊者：仙台大学
地域健康づくり支援センター
発刊責任者：橋本 実



快適な睡眠は得られていますか？

8月も終わりに近づき、秋のさわやかな風が恋しくなる時期となりましたが、厳しい残暑はまだまだ続くようです。気象庁の3ヶ月予報によると、10月頃までは気温の高い日が続くようです。暑さとの戦いはしばらく続きそうですが、毎日の疲れを溜め込んでしまわないように体調管理をしっかりと行っていきましょう。

今回は、次の日に疲れを残さないように快適な睡眠を得るためのポイントをご紹介します。

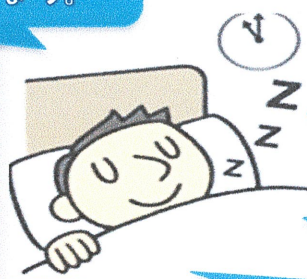
参考資料：気象庁 HP

エスエス製薬 HP

入浴時は、34℃～42℃のぬるめのお湯で、30分程度湯船にゆっくり浸かりましょう。

寝る前の飲酒は睡眠のリズムを乱すので、ほどほどに。

屋外での軽い体操や散歩は、程よい疲労感を生み出し、快眠な睡眠に効果的です。



寝室の照明は暗めに。室温26℃、湿度60%が最適です

ぐっすり快眠5つのポイント

睡眠前はテレビ、パソコンを消し、本を読むなどゆっくりと過ごすことで脳をリラックスさせましょう。

災害ボランティア活動継続中！



運動後はぐっすり眠れますよ！

H24.8.9 多目的仮設住宅集会所 & 針浜仮設住宅談話室にて

仮設住宅を訪れる1週間前に、チラシをお配りしています。ご確認いただき、ぜひご参加下さい！