

# 不眠でお困りの方に

## □ 寝る前の刺激物は避けましょう

- ・就寝4時間前のカフェインや、1時間前の喫煙は避けましょう
- ・寝る前のテレビ、パソコン、スマートフォンは避けましょう
- ・寝酒は夜中に目が覚める原因になりますので避けましょう



## □ 寝室を快適にしましょう

快適な室温、明かりに調整しましょう

## □ 寝る時間にこだわり過ぎず、眠くなってから床につくようにしましょう

早い時間に無理に寝ようとするとかえって寝つきが悪くなることがあります。眠りが浅いときは、むしろ積極的に遅寝、早起きにしましょう

## □ 床についてからは時計を見ないで過ごしましょう

## □ 睡眠時間にとらわれないようにしましょう

そもそも年齢を重ねるにつれて必要な睡眠時間は短くなる傾向があります。決して睡眠時間が長ければ良いというものではありません。日中の眠気で生活に支障が出ない程度の睡眠量で十分です



## □ 同じ時間に毎日起床しましょう

早起きが早寝に通じます

## □ 1日の生活にメリハリをつけましょう

朝起きたら日光にあたり、規則正しく食事をし、日中は活動的に過ごしましょう



## □ 昼寝は15時までに30分以内で済ませましょう