



# ぐっすり眠って、元気な新生活を！

新生活が始まりました。春になると気分がワクワクしますね！「頑張るぞ！」と意気込んでいる方も多いのではないのでしょうか？そんな日は質の良い睡眠で、一日の疲れを取りたいですね。

## 睡眠の効果

### パフォーマンスの向上

睡眠不足だといろんなミスを起こしやすくなります。



睡眠の問題による  
経済損失は  
1年で3兆円強！

### 生活習慣病の予防

睡眠が6時間未満の人は、高血圧へのリスクが1.67倍！  
5時間未満の人は糖尿病のリスクが2.5倍と増えます！



### 安定した気分でいられる

睡眠不足だと気分が落ち込んだりイライラしやすくなります。睡眠時間6時間未満の人はうつ症状が強いことが分かっています。

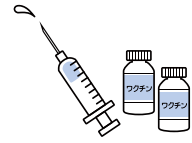
睡眠不足の人は認知症へのリスクも上がります



### 免疫力UP

十分な睡眠は免疫力を高めます。

睡眠不足の人はワクチンの効果が半分以下になるという研究結果もあります。



## 良い睡眠で新生活もバッチリ！

## ～睡魔を味方につける過ごし方～

### 朝

起床時にカーテンを開けて、太陽の光を身体いっぱい浴びましょう。朝ごはんをしっかり食べて、体内時計をリセット！



### 昼



もし眠気がある場合は15分以内の仮眠をとしましょう。



### 夕

30～60分ほど有酸素運動をしましょう。



激しい運動は眠りづらくなってしまいますので、ウォーキングなどの有酸素運動を就寝2時間前までにしましょう

### 就寝1時間前

部屋を暗くし、リラックス状態で睡魔を待ちましょう。クラシックなど静かな音楽を聴いたり、アロマの香りで癒されてください。自然の音(雨の音や焚火の音など)に眠気を誘われることもありますよ。また睡魔はブルーライトが苦手なので、テレビやスマートフォンを見るのは控えましょう。

出典：大川匡子 / 高橋清久 監修『睡眠のなぜ?に答える本 もっと知ろう!やってみよう!!快眠のための12ポイント』(ライフ・サイエンス)

あなたの健康を  
見つけてみませんか？

## 人間ドック・乳がん子宮がん検診

当健診センターでは人間ドック、乳がん子宮がん検診をはじめ各種健康診断をご用意しております。また多数のオプション検査もごございますので、お気軽にご相談ください。



東京都杉並区高井戸東  
高井戸東健診クリニック  
ご予約はこちら  
03-3331-6823  
(平日 9:00～17:00)

高井戸東健診

検索



長野県上伊那郡辰野町  
ほたるの里健診センター  
ご予約はこちら  
0120-371-787  
(平日 9:00～17:00)

ほたるの里健診

検索