

# \*\* 休養・こころの健康

健康日本21 ちた計画



## ぐっすり眠れていますか?



睡眠は疲労を回復させ、心と体をゆっくり休めてストレスを溜めこまないように するための役割を担っています。疲れているのになかなか眠れない、熟睡感を得ら れない状態が続いている人は、快適な睡眠がとれるようにしましょう。

### 自分の眠りをチェック

- □ 寝床に入ってもなかなか寝付けない
- □ 夜中に目が覚めてしまい、そのまま寝付けなくなる
- □ 予定時刻よりかなり早く目が覚めてしまう
- □ 十分眠ったはずなのに、昼間に強い眠気を感じる
- □ 休日には、つい「寝だめ」をしてしまう

当てはまる項目が多い 人は睡眠障害が疑われ ます。心と体に変調が現 れる前に、下のヒントを もとに快適な睡眠環境 を心がけましょう。

## | 快適な睡眠をとるためには・・・

#### 環境づくり

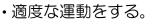
・ 寝る 1 時間前は部屋の照明を暗めにしてゆったりと過ごす。 (寝る前のテレビ、インターネット、コーヒーなどのカフェインなどは控える)

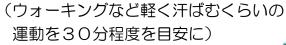


#### 2 体内時計のリズムを保つ

- ・規則正しい生活習慣を心がける。
- できるだけ、毎日同じ時刻に起きる。 (起床直後は、太陽光を浴びると体内 リズムがリセットされる。)
- ・週末の「寝だめ」はしない。

3 日中の過ごし方





自分に合ったリラックス法を見つける (入浴、音楽鑑賞、など)



苦しみを抱えず専門家に相談を。



## 相談窓口

- 知多市健康推進課(保健センター)
- 知多保健所 (9時~12時・13時~16時30分)
- こころの健康相談統一ダイヤル(厚生労働省)

0562-54-1300

0562-32-6211

0570-064-556



