

4.

睡眠：昼寝は「15～30分」で夜もぐっすり

夜ぐっすり眠るためには、昼寝の取り方がカギです。

昼寝は15～30分、午後3時までが理想です。

なぜ昼寝が影響する？

長時間や夕方以降の昼寝は体内時計を乱し、夜の不眠や中途覚醒の原因になります。

実践のコツ

- ・ 昼寝はソファやリクライニングで軽く
- ・ アラームを使って20分以内に起きる
- ・ 夕方は軽い散歩や体操で活動的に

チェックポイント

- ・ 昼寝が1時間以上続いていないか
- ・ 就寝時刻が遅くなっていないか
- ・ 夜に何度も目が覚めていないか