

ワンポイント アドバイス！

臨床心理士より

快適な睡眠のために

公認心理師(臨床心理士)は、気持ちの整理や「こころ」の健康の回復をお手伝いする仕事です。今回は当院の臨床心理士が、ストレスとうまく付き合う1つの方法として、快適な睡眠のためのいくつかのヒントをご紹介します。

快適な睡眠のための習慣づくり

睡眠はストレスから回復するためにとっても重要です。快適な睡眠のために、生活習慣を整えましょう。

- **体内時計を整える**

毎日同じ時刻に起床しましょう。
また、早起きをして早寝につなげましょう。

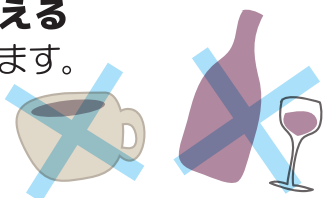


- **夕食後のカフェイン摂取は控える**

カフェインには覚醒作用があります。

- **寝酒は控える**

寝酒は睡眠の質を下げます。



眠る前にリラックスする工夫

神経が高ぶったままだと急に睡眠には入れません。リラックスして、自然に眠くなってから寝床につくことがポイントで

- **環境の工夫**

心地よい音や暗めの光、自分に合った寝具など。

- **入浴はぬるめのお湯で**

ぬるめのお湯での入浴は寝つきを良くします。

- **寝床に入る前に**

軽い読書、音楽、香り、ストレッチなどを取り入れてリラックスしましょう。

