

かたのチャレンジ

睡眠チャレンジ！「目覚めスッキリで毎日生まれ変わる！」

ぐっすり眠れた日は気分もスッキリ！よい一日のスタートがきれそうですね。

睡眠は身体の休息はもちろん、脳が休息するための大切な時間です。

身体の疲れは横になるだけでもある程度回復できますが、いろんなことを考

えたり、覚えたりする知的な働きをする大脳は、目が覚めている限り休まることはありません。

睡眠は脳を眠らせて、精神的な疲労を回復する大切な営みなのです。

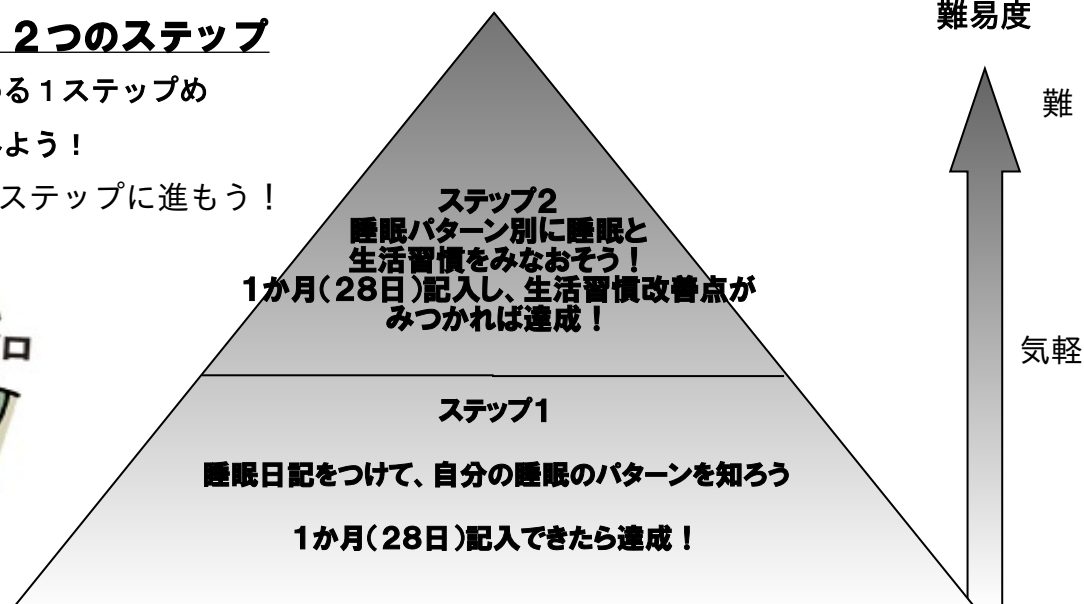


睡眠チャレンジ 2つのステップ

まずは気軽に取り組み始める1ステップめ

からチャレンジしてみよう！

達成できたら、次のステップに進もう！



ステップ 1 自分の睡眠のパターンを知ろう / 睡眠満足度



ステップ 2 睡眠パターン別に睡眠と生活習慣をみなおそう

睡眠は食事や運動と同じように、脳や体の活動にさまざまな影響を与える大切な生活習慣のひとつです。

自分の生活習慣を 1 か月間(28 日)見直しいい眠りになるための生活習慣改善点を見つけましょう。