

# 生活リズム健康法

—日常生活に取り入れよう—

あなたの習慣を  
チェックしましょう!



の中に、「既に出来ていること」には → ○  
「頑張れば出来そうなこと」には → △  
「出来そうにないもの」には → × を付けてください。

- 毎朝（平日、休日共に）ほぼ決まった時間に起床する。
- 朝起きたら、太陽の光をしっかり浴びる。
- 朝食を規則正しく毎日とる。
- 日中はできるだけ人と接し、活動的に過ごす。
- 午後3時までの間に30分以内の昼寝をとる。（55歳未満の方は20分以内を目安に）
- 就寝の4時間前からはお茶やコーヒーなどカフェインの摂取を避ける。
- 就寝の2時間前までに食事を終わらせる。
- 就寝の2時間前からは煙草を吸わない。
- 就寝1時間前からは部屋の明かりを落とす。（蛍光灯ではなく、白熱灯が望ましい）
- 寝る目的での飲酒は避ける。
- めるめのお風呂にゆっくりつかる。
- 就寝前のテレビやパソコン、スマホなどの使用は避ける。
- 寝床でテレビ、スマホを見たり、仕事をしない。
- 寝室は静かで適温湿（室温16～26℃、湿度50～60%程度）にする。
- 寝床内気候を適温湿（温度32～34℃、相対湿度50±5%）にする。
- 自分に合った枕や布団で寝る。
- 寝る前は、脳と体がリラックス出来るように心がける。（軽い体操など）
- 眠たくなってから寝床に入る。
- 寝床の中で悩み事をしない。（スッキリして翌日にやる）
- 8時間睡眠にこだわらず、自分に合った睡眠時間を規則的に守る。
- 休日も、起床時間が平日と2時間以上ずれないようにする。

## 生活習慣改善のために

あなたの行動改善の目標を決めましょう!

チェックリストで△（頑張れば出来そうなこと）の中から3つほど自分で改善しようと思う目標を選んで右記に記入してください。

★ 目標 1

★ 目標 2

★ 目標 3

\*生活の中で実践出来そうなものを選び日誌やカレンダーに達成できたか○×を付けてみましょう!

EMOOR TOKYO

Sleep is awesome!

<https://shop.emoor.co.jp>

