快眠のための過ごし方

体温	SCHEDULE	POINT
	■ 決まった時間に寝起きする	※ヒトリ時差ボケ (ソーシャルジェットラグ) にご注意。
Low	■ 太陽の光を浴びる	※太陽の光をしっかり浴びると体内時計がリセットされます。
	■ 規則正しい食事を心がける	※消化器官にもカラダに時刻を知らせるスイッチがあります。
	■ 周りの人と積極的に会話をする	※人と話す等の社会的行動もカラダの覚醒を維持する大事な要素です。
	■ 仮眠（午後1時～3時の間で30分以内）	※仮眠＝ぐっすりではありません。目を閉じて安静にするだけでも◎
	■ 明るい所で過ごす	※日中に十分な光を浴びておくと夜の寝つきが良くなります。
High	■ 軽い運動を行う（午後５時頃）	※最も身体が元気な時間帯。この時間に眠い場合は睡眠不足かリズムの乱れかも。
	■ お風呂はぬるめに	※深部体温を上げ過ぎると寝つきが悪くなります。長湯の方は就寝直前は避けて。
	■ 脳と心身をリラックスさせて	
	■ アルコール・カフェイン・タバコは避けて	※寝る時刻より２～４時間あける。深酒しない。
Low	■ 寝床で悩み事を考えない	※寝室は眠るところ、眠くなるまでリビングで寛ぐなど場所や光を上手に活用しよう。

EMOOR TOKYO
Sleep is awesome!
https://shop.emoor.co.jp