

# 安眠

# 眠れていますか？

よく眠ることは一番手軽なリラックス方法です。ストレスがたまるとよく眠れないこともあります。ストレスから身体を解放するために睡眠はとても大切です。安眠できる環境を整えて、質の良い眠りを確保するようにしましょう。

## 安眠のための工夫ポイント



- ・ 寝る前にぬるめのお風呂に入る
- ・ ストレッチなどで体をリラックスさせる
- ・ 寝る前に仕事のことは忘れる
- ・ 寝具をかえてみる
- ・ 夕食は控えめに
- ・ 昼間に軽く体を動かす

