

新型コロナウイルス(covid-19)流行に伴う 心理的反応とその対処

③質のよい睡眠のススメ

質の良い睡眠でリフレッシュしましょう。

質の良い睡眠をとるためには、いくつかのポイントがあります。

▶ リラックスタイムを作りましょう

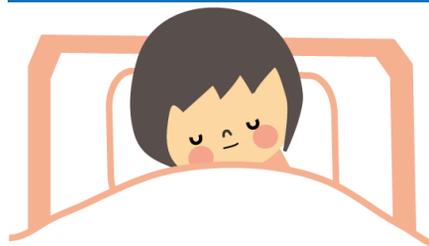
本の1章を読む、穏やかな音楽を聴く、リラックス体操をするなど、自分に合った方法を探しましょう

▶ 朝起きたら日光を浴びましょう
朝しっかり覚醒することで、夜眠くなる時間が遅くに入眠を防ぐことができます

▶ スマホやパソコンの使用は寝る1~2時間前までにしましょう



▶ 予定を立てましょう
毎日同じ時間に起床・入眠するとリズムが整います



眠れない時には…

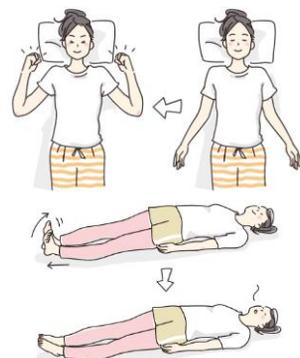
✓ リラックスの脱力法～筋弛緩法～

【手のリラックス】

- ①手をグーに握って力を入れます
- ②その状態を5秒ほどキープ
- ③脱力

【足のリラックス】

- ①足首をぎゅーっと曲げて、アキレス腱を伸ばします
- ②5秒ほどキープ
- ③脱力



出典：睡眠リズムラボ

(<https://www.otsuka.co.jp/suimin/column01.html>)