

平成29年度 ISC 教養講座③

ISC 教養講座とは…？

県民の皆様に、健康づくりの意識を高めるための情報発信の場となることを目的として講座を開催しています！（30分の講座、参加無料）

9月12日(火)

平成29年度第3回 ISC 教養講座を開催いたしました。

今回のテーマは「昼間の眠気と上手に付き合うために」

今回のテーマは、「昼間の眠気」について。
皆さんお昼ご飯を食べた後に眠くなることはありませんか？

日中に眠くなるということは、質の良い睡眠が普段取れていない可能性があると言われてしています。

質の良い睡眠を手に入れるためには…？

★夜寝る前のスマホ、テレビ、パソコンは避ける。

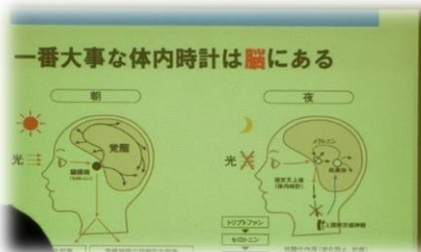
ブルーライトを浴びると…→脳が朝だと勘違いしてしまい、体内時計が狂うことがある。

★朝起きたら太陽を浴びて体内時計をリセットする。

→太陽を浴びることで、脳が朝だと判断するから

★寝る前に、リラックスできることを行う。

→ストレッチ、アロマやお香でリラックス



上級睡眠健康指導士
中井 詔子

質の良い睡眠を手に入れても昼間眠くなる
ことがあると思います。

では、**眠気と上手に付き合うためには…**

★15分～30分程度の昼寝を行う。

※長い時間の昼寝は、眠気が増すので注意が必要！

※昼寝する前にコーヒーなどのカフェインを摂る
のも効果的です。

睡眠と上手く付き合いながら健康な身体を
目指しましょう！



ISC 教養講座は年間 6 回開催を
予定しています！（5・7・9・11・3月）
日時など決まり次第、館内掲示や
ホームページにてお知らせ致しますので
是非ご参加ください。

毎週土曜日にメールマガジンを配信
しております。
特別レッスンやイベントのご案内もして
おりますのでそちらもご活用ください！

