

☾Relax Time☽ グッスリ睡眠・毎朝スッキリ 大盛況で終了しました



7月29日(水)に2020年度第1回ISC教養講座を開催しました。今回は『☾Relax Time☽グッスリ睡眠・毎朝スッキリ』講話・実技ともに40名の方々にご参加いただきました。ありがとうございました！

講話

テーマ: 快眠の秘訣!!

睡眠のリズムや役割について学び、快眠に繋がり即実践できる日中の過ごし方を確認しました。ポイントは以下の6点です！

- ①日光を浴びる習慣
快眠は朝の快食・快便で始まる
- ②心地よい疲労感を与える
運動習慣が快眠に繋がる
- ③昼間の眠気と付き合う
昼間のカフェイン摂取や短い昼寝が有効
- ④疲れを癒しリラックス
夕食後の軽運動や入浴での身体加温
- ⑤就寝前はゆったり過ごす
テレビやスマホのまぶしいライトを避ける
- ⑥寝苦しい夏の睡眠対策
寝室環境を整える
(室温26℃以下・湿度50~60%)

いま一度、生活習慣を見直し、快眠に繋げましょう。

実技

テーマ: アロマストレッチ

アロマの香りに包まれながら、身体を温め、呼吸を整えるための20分のストレッチを実施。今回は疲れが溜まりやすい下半身のストレッチを中心に行いました。

最近、マスク着用の時間が長いので、呼吸が浅くなりリラックスしづらくなっています。家では、適度な照明、リラックスできる音楽や香りでストレッチを行い、その日の疲れはその日でリセットし、毎朝スッキリ目覚めましょう。



ご参加いただきありがとうございました！

第2回は『健康長寿の妨げとなるフレイルとは？』を9月に開催します！お楽しみに！