



睡眠には心身の疲労を回復する働きがあります。

良い睡眠をとりましょう。

公益財団法人 健康・体力づくり事業財団 健康手帳(2022年版)より
「健康づくりのための睡眠指針2014～睡眠12箇条～」を前半と後半に分けてお伝えします。

健康づくりのための睡眠指針2014～睡眠12箇条～

7.若年世代は夜更かし避けて、体内時計のリズムを保つ。

8.勤労世代の疲労回復・能率アップに、毎日十分な睡眠を。

9.熟年世代は朝晩メリハリ、ひるまに適度な運動で良い睡眠。

10.眠くなってから寢床に入り、起きる時刻は遅らせない。

11.いつもと違う睡眠には、要注意。

12.眠れない、その苦しみをかかえずに、専門家に相談を。

健康づくりのための睡眠指針2014～睡眠12箇条～

(厚生労働省健康局)より

今回は後半です

