

あなたの**睡眠**知識、大丈夫？

睡眠○×クイズ！

毎日の生活で大切な睡眠。
あなたはいくつ、正解できますか？

Q1. 必要な睡眠時間は
体質や性別、年齢によっ
て異なる



Q2. 朝、日光を浴びると、
よい睡眠がとれるよう
になる



Q3. 眠れないときは、
夜、運動するとよい



Q4. 睡眠薬の副作用が
心配なときは、寝酒に代
えてもよい

Q5. 眠りが浅いと感じても、
起きて活動するほうがよい



よい睡眠のための心得は、
裏面を見てね！

クイズのこたえ

Q1 ○ Q2 ○ Q3 × Q4 × Q5 ○

よい睡眠は毎日の工夫から



高齢になると、若いときよりも、短くなるよ

「時間」の長短よりも、日中、疲労の蓄積がなく、すっきり起きて過ごすことができる睡眠が大切です。

働き盛りは、「すっきり起きられる」自分自身の必要睡眠時間を知って、しっかり眠りましょう



朝の陽ざしは、睡眠リズムを整えます。起床したら室内に光を取り入れましょう。

夜間の激しい運動は眠りを妨げます。日中の適度な運動で、眠りを整えましょう

リラックスできるストレッチや軽い運動ならOKだよ!



寝酒は早朝、目覚める原因となり、睡眠障害を引き起こします。睡眠薬代替りの寝酒は×です



眠りが浅いときは、むしろ積極的に早寝・早起き!

規則正しい食事も大切に!



こんなときは、医師に相談!

**日中の眠気が強く、仕事・生活に支障がある
激しいイビキ・呼吸停止、足のぴくつき・むずむず感がある
気分がふさいで、なかなか寝付けな、眠りが浅い**

睡眠薬は医師の指示で正しく使えば安全です。治療と日常生活の工夫で、満足する睡眠を。

