

桜の花から舞い散り 春満開の季節にふりまじりぬ。
春のホカホカ陽気が続くと眠気がガラン出来ない経験ありますか？
眠気、体がダルいなどの対策を右にご紹介しますのでぜひ参考にしてみてください。
良質な睡眠を！！



新松戸さかえ接骨院

	月	火	水	木	金	土
AM	○	○	○	○	○	8:30~
PM	○	○	○	○	○	14:00

AM 8:30~12:00

PM 15:00~20:00

※日祝祭日も事前予約にて診療いたします

お気軽にお電話ください

☎047-382-5648

春の眠気撃退！すっきり快適な一日に♪

◎春の眠気にはこんな原因が…

季節の変わり目で、
自律神経が乱れる

皮膚への血流増加し、
脳への血流低下する



日が長くなり、
体内時計が乱れる

エネルギー消費量が増加し、
エネルギー交換に必要な
ビタミンB群が不足し眠くなる

《眠気対策ワンポイントアドバイス》

【朝】 体内時計を整えるのに大事な時間！

- 起きたらしっかり日光を浴びる。
- 決まった時間に起きる。休日の朝寝坊は1時間以内にする。
- 朝ごはんはしっかり食べる。



【昼】 デスクワークの合間に少し気分転換を！可能ならば適度な仮眠も…

- 背伸びや肩回しなど簡単なストレッチを行う。
- おやつで脳に栄養補給をする。ガムを噛むのも有効。
- 仮眠を行う場合は15分程度が最適。30分以上の仮眠は逆効果。

【夜】 心地よい睡眠を得られる環境を整えることが大切！

- 寝る最低1時間前には、スマホ・パソコンの使用は控える。

【+αで実践！】

- ビタミンB群の多く含まれる食材を料理に加える。
例えば、玄米、そば、ナッツ、豆類、良質な豚肉やうなぎなど。
- お風呂の温度は、夜の入浴ならぬるめ(39℃程度)、朝は熱め(42℃程度)に。