

# 行田市医療ガイドマップ



このページは有料広告ページです

## 気持ちよく眠りにつくために 眠くなってから床につく

HEALTH  
ADVICE

「眠らなければ」と意識込むと、かえって頭が冴えて寝つきを悪くしてしまいます。眠れないときはいったん布団を出てリラックスし、眠くなってからもう一度床につくようにしましょう。



## 気持ちよく眠りにつくために 寝る前に リラックスタイムを持つ

HEALTH  
ADVICE

お風呂は、ぬるめのお湯にゆっくりと入って。寝つきの悪い人は、軽い読書やマッサージ、音楽を聴いたり、香りを鎮める香りを利用するなど【お休みの儀式】を自分なりに工夫してみましょう。

