

睡眠は心の健康のバロメーターです



なにかと多忙な現代社会では、満身に睡眠をとることができない方が増えています。「疲れているのに寝付けない…」「ぐっすり眠った気がしない」などの状態が続くと、日中活動においても“集中力の低下・イライラ感”や“体のだるさ・食欲低下・肩こり・頭痛”などの症状が出てきます。

この時になにかしらのケアをしないでおくと自律神経が乱れ“不眠症”や“うつ病”などを引き起こす一因にもなります。

まずは生活習慣をみなおし、よりよい睡眠をとれるように工夫してみましょう。

①毎朝おなじ時間に日光を浴びましょう。



→ 日光には乱れた体内リズムをリセットし整える役割があります

②日中に適度に身体を動かしましょう。

→ 適度な身体的疲労は質の良い睡眠を促します



例えば

③ぬるめの湯船でゆっくり入浴や好きな

音楽を聞いたりしましょう



→ 一日の終わりに心身ともにリラックス！

④無理に寝ようとせず、眠くなったらお布団へ

→ 『寝なくてはならない』と一生懸命になると頭が冴えてしまいます。



厳禁 睡眠剤のかわりにお酒はNG
お酒は眠りの質を悪くします。

それでも2週間以上続くようであれば、
かかりつけ医や専門医などに相談してみましょう

相談窓口の紹介

DV・デートDV

大切な人からの暴力に悩んでいませんか？

一人で悩まず…ご相談下さい。

DV専用電話 **04-7124-6677**

電話相談：月～金 9：00～17：00

来所相談：毎週水曜日（事前予約が必要です）

障害者条例相談窓口

千葉県には＜障害のある人もない人も共に暮らしやすい千葉県づくり条例＞があります。

障害をお持ちの方が、障害を理由とする不利益な扱いを受けた場合には下記の相談窓口にご相談ください。

専用電話 **04-7123-4418**

相談時間 火曜日 11：00～17：00

水・木曜日 9：00～17：00