



よい睡眠は一日の始まりから！

木々の緑も深みを増し、夏めいてまいりました。
あたたかなこの季節は生活リズム整えるのにつけてです。

皆さん、こんな悩みはございませんか？



- ・眠れない
- ・やる気が出ない
- ・疲れやすい

もしかしたら…

“生活リズム”崩れているかも！

ヒトは寝る事で日中の疲れを回復しますが、生活リズムが崩れると「寝つきが悪い」「眠りが浅い」など、睡眠の質が悪くなり、身体にも心にも疲れが溜まってしまいます。

『**とっても大事な睡眠の効果**』

免疫力とやる気が向上



睡眠が大事なのはわかるけど…どうすればいいの？



まずは、**朝日**を浴びてみましょう



部屋が明るすぎると
メラトニンが足りなくて
寝つきが悪くなる

朝日を浴びると**体内時計**が**リセット**されます



日が暮れると
眠気を誘う**ホルモン**が分泌↑

メラトニン



太陽を浴びると
目を覚ます**ホルモン**が分泌↑

セロトニン

朝日を浴びて**生活リズム**を整えましょう