

最近眠れないと 感じるあなたへ



日中の適度な運動でぐっすりと…

- 日中は、太陽をいっぱい浴びて生活リズムを整えましょう。
- 夕方以降は、ゆっくりとした時間を過ごしてみませんか。リラックスできます。
- 無理に眠ろうとしないでください。眠くなる時が一番の眠り時です。
- 手足が冷えていませんか？暖かくして休んでみましょう。

