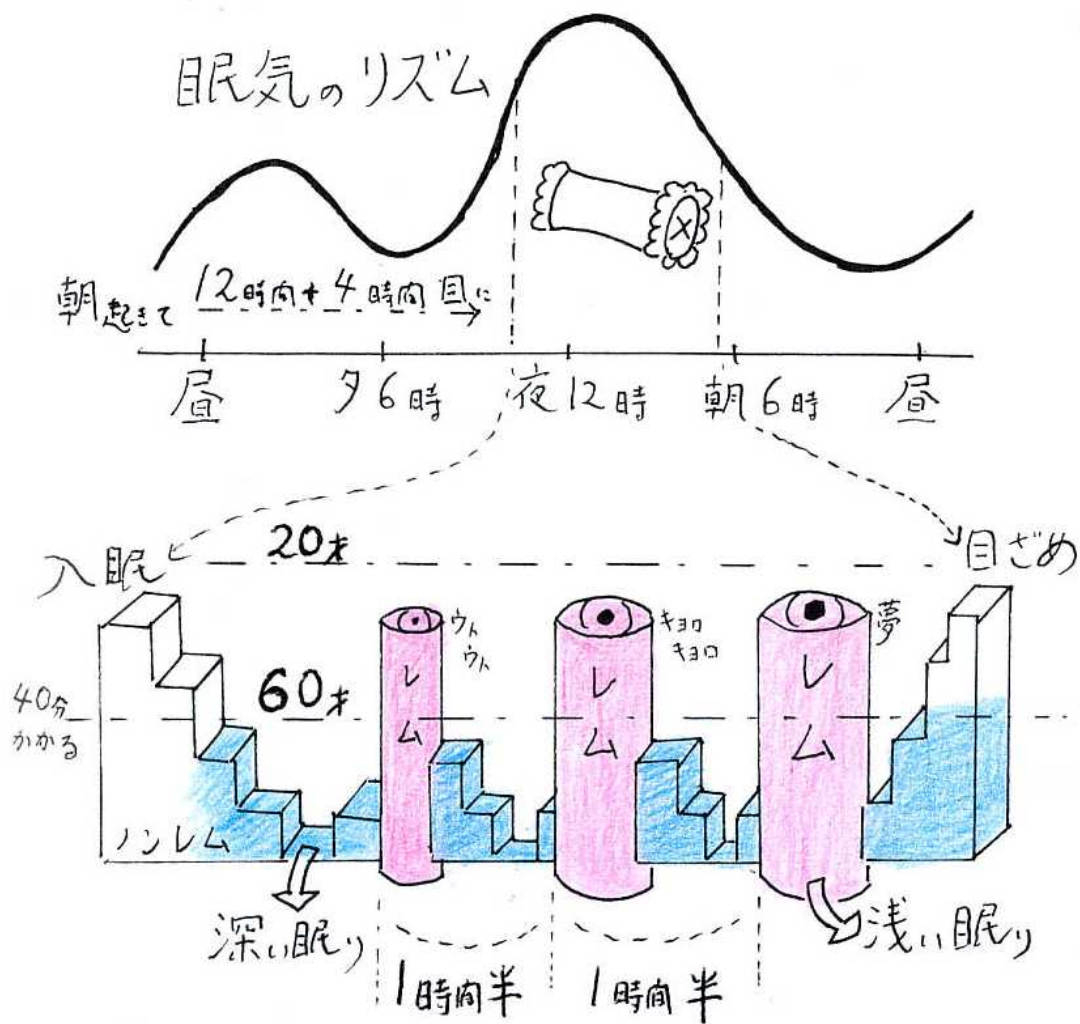


不眠

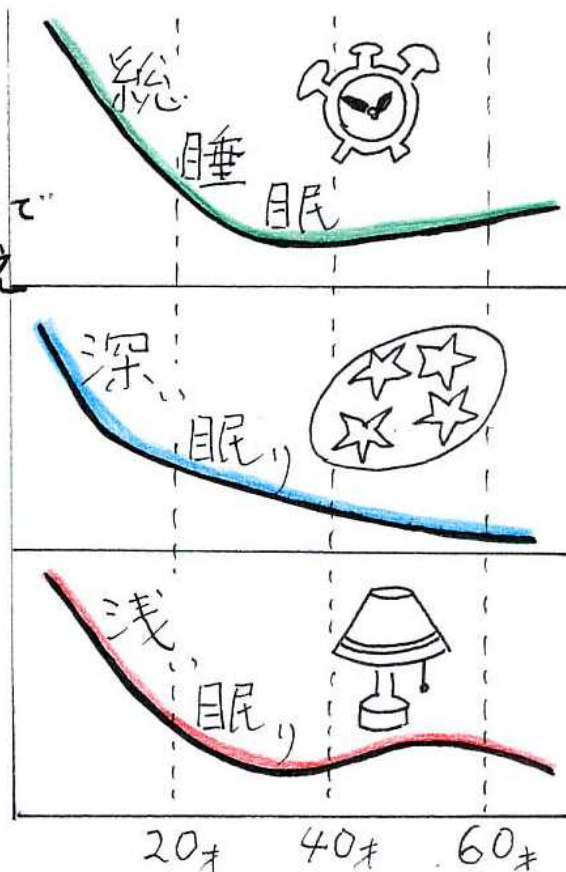
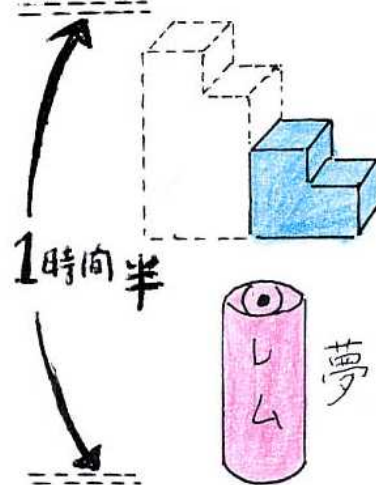
若い頃は10分で入眠できたが、老化により40分かかる



睡眠物質

- ◎ 熱だして、バイキンや、つける作用
- ◎ ストレスを静める
- ◎ 成長ホルモンよく出る

年いくと半分になるので
寝れたいのがあたりまえ



快眠のために----

- 寝・起の時間きめる
- 昼は体を動かす
- 昼寝はダラダラしない
- 暗くする (40w, 4m)
- うたた寝しない、夜まで待つ
- 入浴し、刺激 ^{2時間前に入る}
- まくら、改善する
- 眠りの精を待つ
- (寝る2時間前より部屋を暗くする)