ウィズコロナの眠り方

在宅、時差出勤を
乗り越える８つのポイント

新型コロナウィルスの影響により、私たちの暮らしは一変し、家の中で過ごす時間が長くなりました。暮らしぶりの急変は、睡眠にも影響を及ぼし、眠りが浅くなったり、目が覚めやすくなったりすることに繋がります。

睡眠には体と心の健康を維持し、疲労を回復する働きがあります。免疫力、記憶・学習能力、感情、ストレス耐性、精神健康などと密接な関係があることも知られています。
外出の機会が減り、家にこもりがちな今、良質の睡眠をとるための８つのポイントを紹介いたします。

IWATA
http://www.iozon.co.jp/