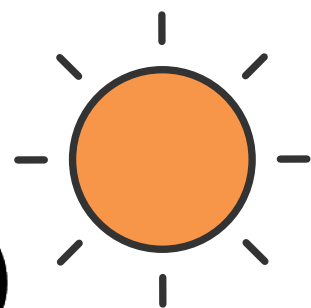


動画で学ぶ 休養 / 睡眠



Z

Z



睡眠で
休養が
とれて
いますか？

よい睡眠を導く新習慣
はじめよう！

＼ 快眠のコツを紹介 ＼



通勤



カフェイン



ストレッチ



食事の時間



寝室・寝具



寝る前のスマホ

睡眠は
時間より
大事なこと
がある！？

解説してくれるのは

福島県立医科大学 健康増進センター
副センター長 大平 哲也 教授

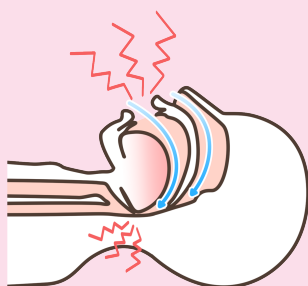


「私たちが知っておくべきこと」
「気を付けるべきポイント」
「今日からできる改善策」とは？



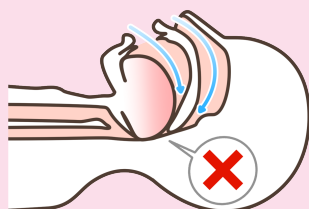
学ぼう

睡眠不足の健康影響や 睡眠改善のポイント



いびき

気道が狭くなり
喉の振動によって
音が出る



無呼吸

気道がふさがり
一定時間以上
呼吸が止まる

やってみよう

オフィスでも現場でも！ その場でできるストレッチ



解説

福島県立医科大学健康増進センター 副センター長 大平 哲也 教授

ストレッチ監修

福島県立医科大学保健科学部理学療法学科 高橋 仁美 教授

制作・著作

福島県・福島県立医科大学健康増進センター

良い睡眠の実践方法やコツを紹介する「実践編」を YouTube で公開しています



福島県立医科大学 健康増進センター

