

ぐっすり眠るためのワーク

最近ぐんと寒くなってきました。

睡眠は十分にとれていますか？

ここでは、ぐっすり眠るためのワークを紹介します。

お腹を温める

ストレスなどで緊張をすると、内臓の活動が低下してお腹が冷えてきます。ぐっすり眠るためには、寝る前の体温調節がスムーズに行われるように促すことが大切です。

✿ 手のひらやタオルでお腹を温め、お腹がじんわり温まっていくのを感じてみてください。安心感が得られ、眠りやすくなります。

お腹以外にも、目を温めてみるのもおすすめです。リラックスして眠りやすくなると言われています。

