



タイトル

睡眠と体内リズム

出展者名

大塚製薬株式会社

出展概要

「3DSS（3次元型睡眠尺度）チェックシート」で睡眠の状態を客観的に確認

出展内容詳細

私たちが生きる24時間社会では、体内時計が乱されやすく、夜ぐっすりと眠り、昼間しっかりと目覚めている状態にすることは難しいです。

1日を最高のパフォーマンスで過ごすためには、体内リズムを整えて、朝のスッキリとした目覚めからスタートする「覚醒と睡眠の良循環」をつくるのが重要です。

そこで、会場では、『3DSSチェックシート』を使ってご自身の睡眠の状態を把握していただき、『快眠に導く5つの生活のすすめ』をご提案します。

3DSSチェックシート（イメージ）

