



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」をつくることが重要です。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。

『快眠に導く5つの生活のすすめ』

- ①光をコントロールし、朝食でリセット、②昼寝は30分以内、③寝る前にいったん体温を上げる、④夜間は身体を興奮モードにしない、⑤夜更かしせず、起床時間は一定に

