



# 睡眠力アッププログラム

～くすりに頼らず、学び、実践、よい睡眠～

## 睡眠力アッププログラムって？

睡眠の仕組みなどのレクチャーを受けたり、より良い睡眠をとるための工夫を考えたりすることによって参加者が相互に学び合い、学んだことを実生活で実践する全4回のプログラムです。3-6か月後にフォローアップも行います。第2-4回では睡眠力をアップさせるための体験を行います。

参加される皆さまには、成果をみるために活動量計の装着や睡眠日誌・アンケートへの記入をお願いしております。

## 目的

睡眠を改善して、より良い生活ができるようになること

## 対象

下記のような、睡眠についてお困りの方

- |  |                                    |
|--|------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> 日中眠くて〇〇ができない    | <input type="checkbox"/> 寝つきが悪い    |
| <input type="checkbox"/> 最近、よく眠れない       | <input type="checkbox"/> 夜中に起きてしまう |
| <input type="checkbox"/> 朝起きると体がとてもダルい   | <input type="checkbox"/> 朝早く起きてしまう |
| <input type="checkbox"/> 朝起きられず、昼まで寝てしまう |                                    |

## セッション内容

全4回・金曜 13:30～（隔週）

※フォローアップはプログラム終了後、3-6か月後に行います。

第1回	第2回	第3回	第4回	フォローアップ
レクチャー ・タイプと対処法 ・困りごとの整理 ・睡眠の仕組み ・活動量計結果の見方 など	レクチャー + 体験 (運動)	レクチャー + 体験 (感覚)	レクチャー + 体験 (リラクゼーション)	レクチャー ・取り組んできたことの振り返り ・困りごとの整理 ・睡眠クイズ など

### よい睡眠をとるために

- ① 毎朝同じ時間に起きるべし！
- ② 布団には眠くなったら入るべし！
- ③ 日中は体を動かすべし！
- ④ しっかり朝食を食べるべし！
- ⑤ 昼寝は基本やめるべし！

