
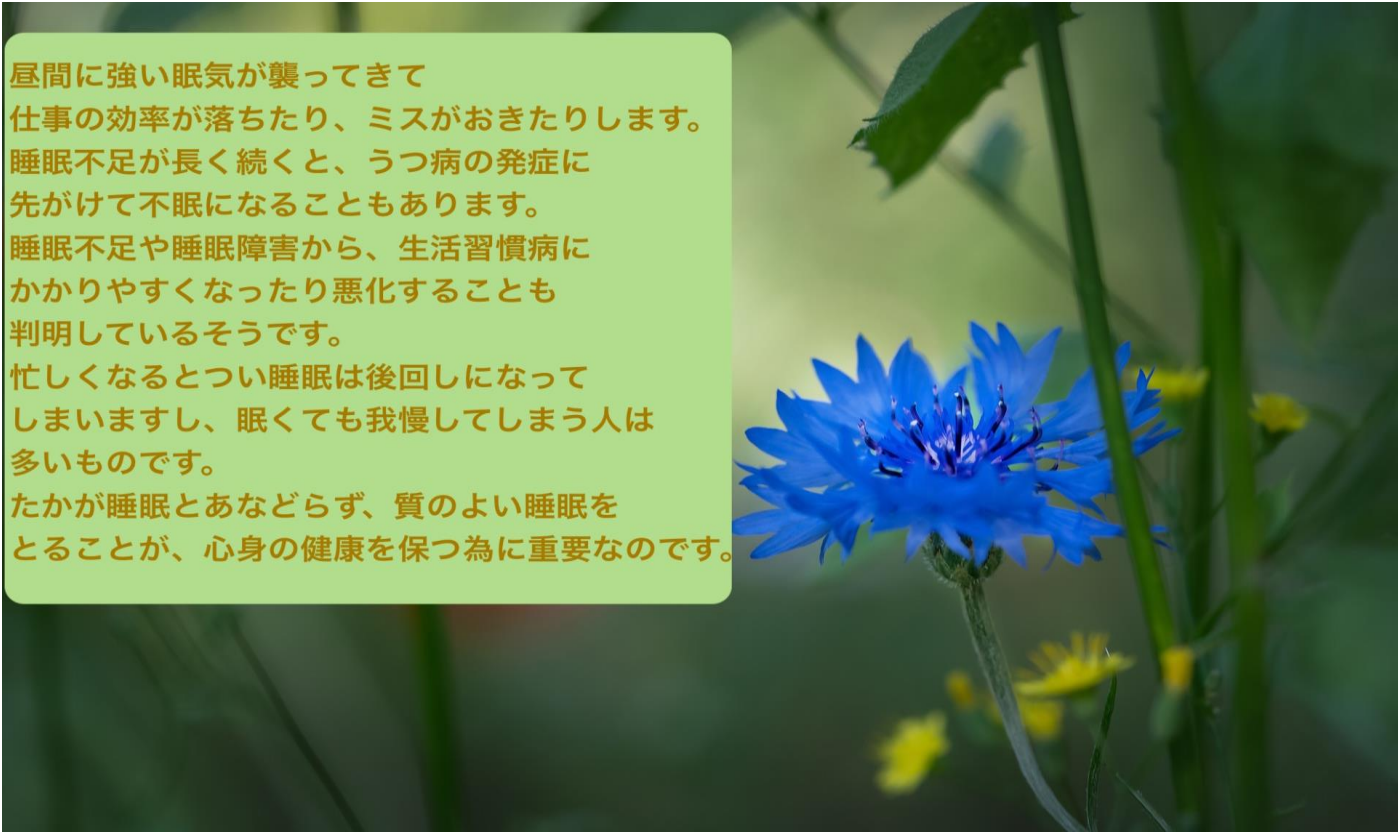


日本人の睡眠



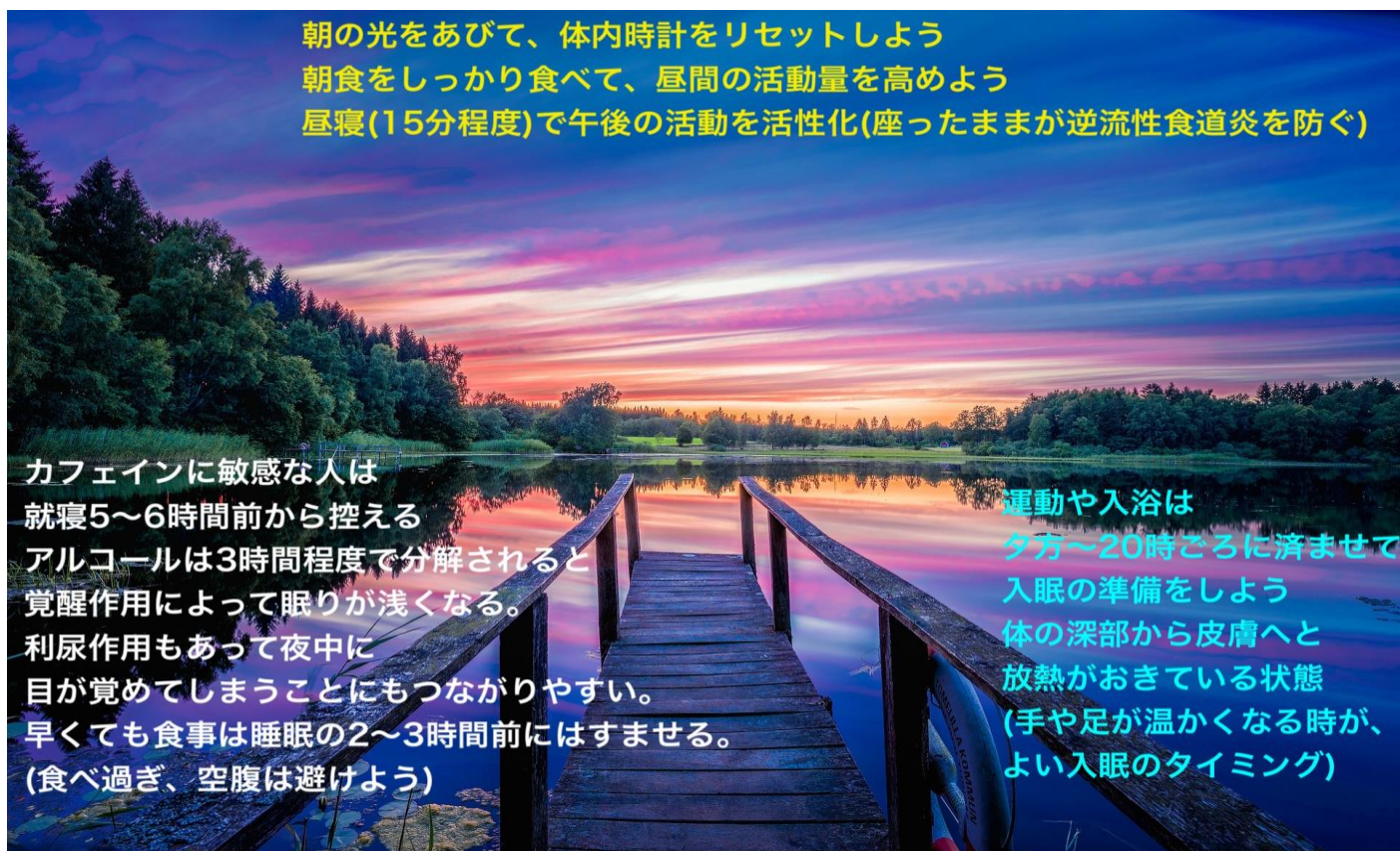
睡眠不足は万病のもと。
うつ病や生活習慣病にも深くかかわる。
日本人の睡眠時間は平均7時間42分で
世界のデータでは最短です。
経済状況が悪化すると長時間
働かざるを得なくなり、睡眠時間をけずって
仕事をするようになります。
いそがしい人ほど眠っていないことを自慢しがちですが
それは疲労が蓄積しストレスが高まっているかもしれません。

睡眠不足が心にも体にも悪影響をおよぼす

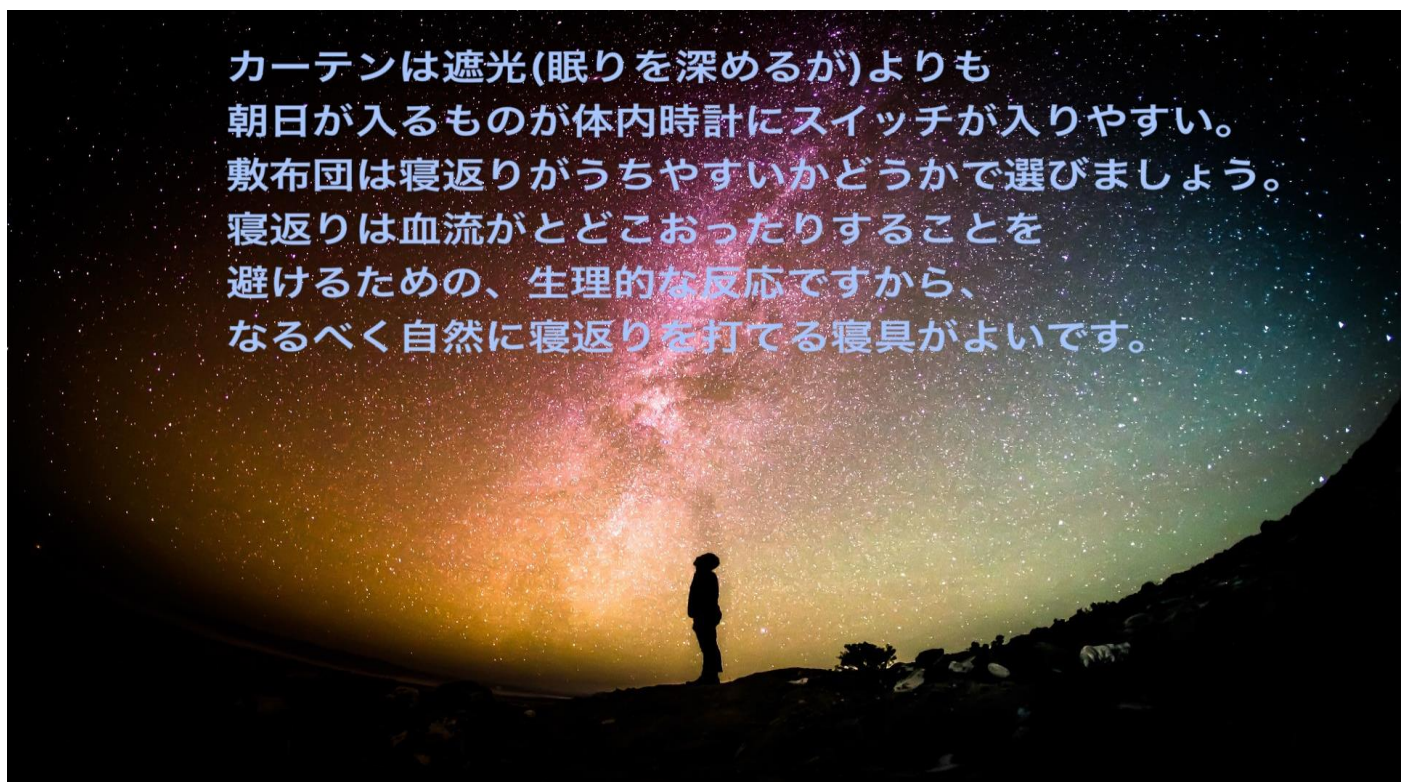


昼間に強い眠気が襲ってきて
仕事の効率が落ちたり、ミスがおきたりします。
睡眠不足が長く続くと、うつ病の発症に
先がけて不眠になることもあります。
睡眠不足や睡眠障害から、生活習慣病に
かかりやすくなったり悪化することも
判明しているそうです。
忙しくなるとつい睡眠は後回しになって
しまいますし、眠くても我慢してしまう人は
多いものです。
たかが睡眠とあなどらず、質のよい睡眠を
とることが、心身の健康を保つ為に重要なのです。

「深部体温」と「交感神経」をうまくあやつって快眠をめざす



最適な寝室環境



RERAC はヘッドのコースがあります。

頭から首にかけて、お顔までほぐすことにより、
気持ちをリフレッシュさせ、頭周りの疲れをやわら
げていきます。

ヘッドを受けた後は、よく眠れると好評です。

Instagram で動画もあります📺

[rerac.toyohashi](https://www.instagram.com/rerac.toyohashi) で検索してね💕