

# よい睡眠と健康の知恵袋 報告



5月13日(水)ナチュラルライフ応援講座が始まりました。

1回目は、明治安田生命 黒崎営業所 総務課長 三好 暢子氏を講師に迎え「よい睡眠と健康の知恵袋」のお話をさせていただきました！

睡眠の大切さと正しい知識・自分にとっての「よい睡眠と健康をとるためのポイント」とは

- ・毎日の生活リズムを整える
- ・睡眠環境を整えるなどです

まずは、朝型・中間型・夜型など睡眠タイプを理解することから始めるとよいそうです。またクイズなども取り入れながら楽しく学ぶことができました。

