

＼はじまっています！／

眠り方改革の時代

ココロとカラダの充電しなくちゃ



忙しい生活の中でも、ちょっとしたコツで睡眠の質は上がります。



起きたらまず太陽光をたっぷり浴びる。

気持ち
いいなあ



寝る1～2時間前に半身浴がオススメ。



他にも快眠のコツを紹介中！

とうきょう健康ステーション 睡眠

