

# 運動すると睡眠が改善 するのはなぜ？



保健師：大岡睦子

昼間に使った身体と脳  
の疲労を取るために体  
は睡眠を要求する



睡眠のリズムは「睡眠欲  
求」と「覚醒力」バランス  
から生まれている



日中に活発なウォーキングなどややきつい運動を1時間行くと、短い時間で深い睡眠を得ることができることが分かった!

