

＼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



明日に向かってバクスイ中

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。



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

