

40代女性のための快眠セルフチェックシート

印刷して毎日チェックしましょう。□ に レ点 を入れて進捗を可視化します。

1週間改善プラン

日付	改善テーマ	具体的な行動	チェック欄
Day 1	睡眠環境を整える	・ 寝室の温度・湿度を確認 ・ 遮光カーテン・アロマを使う	☐
Day 2	食生活の見直し	・ 朝食に納豆や豆腐を追加 ・ 夕食は消化の良いものを選ぶ	☐
Day 3	運動習慣スタート	・ 15～20分のウォーキング ・ 寝る前ストレッチで体を緩める	☐
Day 4	リラックス導入	・ 寝る1時間前にぬるめのお風呂 ・ ラベンダーティーや呼吸法を実践	☐
Day 5	デジタルデトックス	・ 就寝30分前にスマホ使用をやめる ・ 代わりに読書や日記を実践	☐
Day 6	栄養サポート	・ 大豆イソフラボンやGABAサプリを検討 ・ 過剰摂取や薬との併用に注意	☐
Day 7	振り返り・継続	・ 1週間の睡眠の質を記録 ・ 改善できたことを習慣化	☐

毎日のセルフチェックリスト

チェック項目	実践できた？
起床時間は毎日同じだった	☐
朝に日光を浴びた	☐
大豆製品を1品以上食べた	☐
日中に軽い運動をした	☐
寝る前1時間はスマホを控えた	☐
ぬるめの入浴をした	☐
寝室の温度・湿度を快適に保った	☐
アロマや呼吸法でリラックスした	☐
サプリは用量を守って摂取した	☐
カフェイン・アルコールを控えた	☐