

40代男性の睡眠改善 | 1週間改善プラン & セルフチェックリスト

Day	改善テーマ	具体的な行動	実践できた？
Day1	朝のリズムづくり	通勤前に10分ウォーキング	☐
Day2	夜のリラックス	就寝前に肩回し + 深呼吸	☐
Day3	光を活用	朝カーテンを開けて太陽光を浴びる	☐
Day4	有酸素運動	昼休みに軽く散歩をする	☐
Day5	デジタルデトックス	寝る30分前にスマホをオフ	☐
Day6	栄養サポート	豆腐・納豆・バナナを食事に追加	☐
Day7	振り返り	睡眠日誌をつけて改善点を確認	☐

チェック項目	実践できた？
起床時間を毎日そろえた	☐
朝日を浴びた	☐
日中に軽い運動をした	☐
夜はストレッチやヨガをした	☐
寝る前30分はスマホを控えた	☐
ぬるめのお風呂に入った	☐
寝室を快適な温度・湿度に保った	☐
カフェイン・アルコールを控えた	☐