

# ME-BYO STYLE®

ME-BYO STYLE 2025

vol.5

## 寝る前のルーティンが快眠のカギ

寝る前にルーティンを取り入れることで、  
脳が「眠る時間」と認識し、入眠しやすくなります。  
なるべく同じ時間に同じ順番で行いましょう！

- ✓ 白湯を飲む
- ✓ 明日の準備をする
- ✓ もやもやを紙に書きだす
- ✓ よかった出来事を3つ考える
- ✓ 好きな香りをかぐ
- ✓ 簡単なストレッチをする

※まずは、無理せず1つ、2つ程度から始めてみましょう。

寝ながら  
できる！  
簡単な  
ストレッチ

足首の  
前後運動



背屈



底屈




両腕をあげて、背伸びを  
するように体を伸ばす



### ME-BYO STYLE®

あなたの健康を継続的にサポート！  
ME-BYOスタイルオンライン講座を開催中！  
参加申込みはLINE登録のみで簡単。

みびようスタイル 

睡眠に関する講座は

11月14日(金)と1月9日(金)の夜に  
開催予定です

参加は  
コチラから

