

からだのはなし。

今月の話は、

「睡眠」

について。



皆さん、毎日ぐっすり眠れていますか？

睡眠は脳を休めるために必要です。睡眠は記憶を固定させたり、筋肉をリラックスさせる効果があります。嫌なことや悲しいことがあった時、「もう寝ちゃえ！」と思うのも、脳を休ませて物事を良い方向に導こうとしているからです。

良質な睡眠をとるポイントは、起床時間は一定にすることです。休みの日は、一週間分の疲れをとろう (*^*)v と昼まで寝てる人が多いと思います。しかし、その疲労回復方法は、大間違いです。頭がボーッ…としている休みを過ごすはめになります。朝寝坊ではなく早寝をしましょう！

また、ストレスは脳細胞を疲れさせます。そのため回復させるために、睡眠時間が長くなります。何日も続けてストレスを受けていると、寝ても寝てもまだ足りない！と感じます。逆に、「全てが順調にいっている時期」や「楽しい日々を送っているとき」は、睡眠時間が短くなります。

皆さんに質の良い睡眠を取って頂くために、気を付けた方が良い事を紹介します。



☆寝酒は適量にする。 ☆就寝前の喫煙は控える。

☆就寝2時間以内の食べ物を控える。

☆手足を温める（ただし、キツイ靴下を履いて寝ない）

☆お風呂は38°C～40°Cでゆっくり身体を温める。

☆寝る4時間前にカフェインが入った物（コーヒー／紅茶／緑茶／コーラ等）を飲まない。

☆寝る前にパソコンや携帯電話の使用は控える。



以上のこと気に付けるだけでも質の良い睡眠をとれます。この他にも当院で話している「寝方」、「酸素」もとても大切です。

これを機に自分の「睡眠」を見直してみませんか？

担当：福島 弥

