



不眠解消法



いい睡眠は「深睡眠」によって決まる？！

睡眠には大きく分けて「レム睡眠」と「ノンレム睡眠」があります。レム睡眠は、体は休んでいるが脳が起きている状態、ノンレム睡眠は脳も体も深い休息を取っている状態で、90～120分を1サイクルとして交互に繰り返しています。中でもノンレム睡眠は1～3のステージに分かれており、最も深い眠りが「深睡眠」です。よい睡眠が取れるかどうかは、眠って4時間以内に「深睡眠」を2回以上とれるかがカギとなるのです。

いい睡眠を取るためにやるべき事とは

光を利用する

目覚めたら日光を浴びる。いつまでも明るいと感じてしまうので、夜の照明は控えめに。特に暖色系照明がオススメ。

毎日同じ時間に起床する

休みの日に遅く起きてしまうと、体内時計がずれてしまうので、起きる時間は同じにすること。

眠くなってから床につく

早くから寝床に入らない、長く寝ることにこだわらない事が大事。30分以上眠れなかったら寝室から出よう。

刺激物をとらない

アルコール、タバコ、カフェインはNG。特に寝酒は睡眠の質を低下させる。

目の疲れを取ろう

目の疲れは、質の良い睡眠を妨げるもとに。温かい蒸しタオルで血行を促進しよう。

規則正しい3度の食事・運動をする

体内時計を司る時計遺伝子は食事の刺激や、運動で骨に圧力がかかることでも調整される。特に朝食は重要。

昼寝をするなら3時前の20～30分

30分以上の昼寝は深い睡眠に移行してしまう為、すっきり起きられない。また、昼寝をする前にコーヒーを飲むと目覚めやすい。

深部体温を下げる為に湯船に入ろう

人は体温が下がると眠くなる。湯船に入る事で深部体温を上げ、その後下がることで眠気が誘発される。また、リラックスして副交感神経も優位になるのでよりよい。

眠りが浅い時は遅寝・早起きにする

早く寝ようと思うと焦って逆に不眠に。遅寝・早起きで体内時計を調節しよう



「深睡眠」を取れるようになる！3つのぐっすりストレッチとは！

ステップ① 入浴時に行う1分間首もみストレッチ

1. シャワーのお湯(42℃)を首の後ろから当てて、首の筋肉や血管を温める。



2. 首の横のくぼみを親指で軽くつまみ、上のように組んだ手を上下にゆっくり動かす。



手の組み方

上下にゆっくり動かす。

あくまで優しく！首を強くつまんだり激しく動かしたりしない事。のぼせや立ちくらみがあったら中止する。湯船に入ってやってもOK。

ステップ② 1分間腕まわしストレッチ

1. 両腕を曲げ、脇を開いてひじを上あげる。



2. 腕をそのまま後ろに向けて、大きくゆっくりぐるりと回す。



肩甲骨を寄せるようなイメージで

3. 肘が体の前に来たたら手を組み、前方に腕を伸ばす。



4. 両手をゆっくり上げ、そのまま上で2秒静止して伸ばす。筋肉が伸びて気持ちいい！という所までが1回。1度手を下ろす。

5. また肘を曲げ、後ろに回す。1～4を1分間に5～6回繰り返す。寝る準備を整え、部屋の明かりを消してから行いましょう。腕を上を伸ばすのが難しい人はぐるぐる回すだけでもOK。



ステップ③ 1分間足首曲げ深呼吸

1. 鼻からゆっくりと息を吸い、足首を体側に曲げる。(3秒くらいかけてゆっくりと息を吸い込むと同時に足首をぐっと曲げる)



2. 口からゆっくりと息を吐く。(口をすぼめ、3～5秒くらいかけて息を吐き切り、足首を元の位置まで戻す。これを1分続ける)



吸う時・・・ふくらはぎの力を抜くイメージで足をだらんとさせる

寝る寸前にふとんに横になって行って下さい。必ず鼻から吸って口からゆっくりと吐きましょう。