

いちりん通信

No.16

睡眠を深くするには



朝の目覚めが悪く、二度寝してしまう。それはもしかしたら眠りが浅いからかもしれません。睡眠不足が続くと身体に不調が出てきます。簡単に実践出来る、睡眠を深くする方法を試してみませんか？

その1 後頭部を温める

眠りが浅いと脳が休まらないため、脳が疲労してしまいます。すると、それと連動して後頭部の筋肉も硬くなります。後頭部の奥には生命維持に必要な機能を担う、延髄という脳の組織があります。とても繊細な部分なので、延髄の働きが鈍くなると身体の全体的な機能が落ちてしまいます。

後頭部の筋緊張をマッサージで緩めることがお勧めです。

その2 太陽の光を浴びる

普段何気なく過ごしていると意識しませんが、太陽は私達に無くてはならない存在です。人間は太陽を浴びることで、起床後約15時間後に睡眠を促す「メラトニン」というホルモンが分泌されます。そして、寝る約1時間前に照明を暗くすることで、メラトニンの分泌量はさらにアップします。

寝る前は照明を落とし、ゆったりとした時間を過ごしましょう。

その3 よく笑う

笑う事で、私たちは無意識に背筋や腹筋を使い、体を動かしています。周囲との会話を楽しんだりテレビを観るなどして、声を出して笑っていますか？

1日の終わりに布団の中で、今日あった楽しい出来事を思い浮かべてみましょう。

睡眠を深くし、気持ちの良い朝のスタートを！
快適な日々を過ごしましょう。(H・S)

