

令和2年10月1日

Health Support Letter

令和2年 Vol.3

三春病院リハビリテーション科

☆睡眠は時間よりも質にもこだわる！！

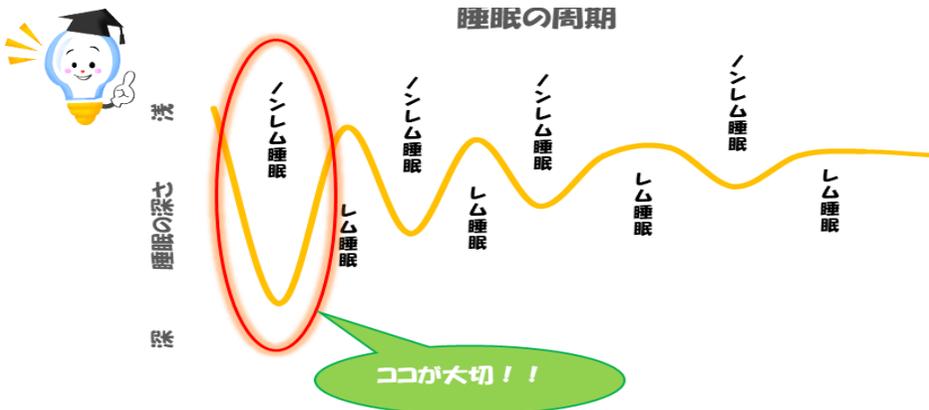


「しっかり寝たはずなのに朝がだるい」「夜なかなか寝付けない」など睡眠に悩まされたことはありませんか？睡眠不足のダメージは心身の不調を招くだけでなく、仕事や生活のパフォーマンスを低下させてしまいます。「7時間睡眠」が理想と云われますが、大切なのは睡眠時間よりも、その質だったのです。

☆「寝入りの90分」の質が全てを決める！？



眠りには、**ノンレム睡眠**(脳も体も眠っている状態)と、**レム睡眠**(脳は起きているが体は眠っている状態)の2つがあり、このサイクルを繰り返しながら眠っています。そして「寝入りの90分」に訪れるのが、**脳も体も眠っているノンレム睡眠**です。寝入りの90分のノンレム睡眠の深さこそが、その夜の睡眠の質を左右するのです。



【ココがポイント！】

骨や筋肉の成長を促進し、アンチエイジングでも注目される成長ホルモン。夜10時～深夜2時に最も分泌されると言われていましたが、実は寝入りの90分にぐっすり深く眠ることが分泌の鍵を握っていたのです！寝入りの90分にぐっすり深く眠ることで、短時間しか眠れなくても睡眠全体の質は向上するのです。

☆寝入りの90分を深い眠りに誘う習慣とは！？

入浴は就寝1時間前までに！寝る前の熱いお風呂は逆効果



人間は高くなった直腸温(深部体温)が、すーっと下がったときに眠りにつきます。入浴で深部体温が高くなったままでは、寝入りの90分は深くなりません！布団に入る1時間前までに、39～40℃のぬるま湯に入ることが効果的！

太陽の光を浴びて、体内時計をリセット！



熟睡ホルモンと呼ばれる「メラトニン」「セロトニン」の生成には太陽の光が大切です！晴れの日でも雨の日でも、**起きたらすぐにカーテンを開けて、空を見上げ、外の光を感じてください。**

やっぱり大切！疲れた時こそ体を動かそう！

雨の日は、晴れの日に比べて目覚めが良くなかったり、疲れやすく感じますが、それも低気圧による血流の停滞が要因の1つ。積極的に体を動かして、血流を改善させましょう。また、熟睡ホルモンは適度な運動でも活性化されます。



☆睡眠の質の鍵を握るのは腸内環境だった！？



熟睡ホルモンである「メラトニン」は、文字通り眠りを誘うホルモンで、セロトニンという脳内物質から作られます。そして、そのセロトニンの大半は、**実は脳ではなく腸壁で作られる**のです。だからこそ、腸内環境を整えることが大切なのです。腸内環境を整うことで、体がリラックスするために必要な副交感神経(自律神経)の働きを高める効果もあります。



すぐに実践！誰でも出来る腸内環境の整え方



- 起き抜けには、**コップ1杯の常温の水**を飲む。
起床直後に水を飲む事で、「胃結腸反射」が誘導されて胃腸の働きが高まります。加えて、1日1～2ℓを目安にこまめに水を飲むとさらにgood！炭酸水も効果的。
- **1日3食の食習慣**こそ、最も腸内環境を整える。
1日3食とること、中でも朝食が大切！炭水化物だけでなく食物繊維も補給しましょう。夕食は出来れば寝る3時間前までに済ませましょう！

自宅でカンタン！体を整える基礎体操

～椅子に座いながらやってみよう編～

これを守って効果アツツ！！

- ① 呼吸を止めずに、気持ちよい範囲で行いましょう♪
- ② 気に入った体操だけでも良いので毎日続けましょう♪

1. 背中曲げ伸ばし運動



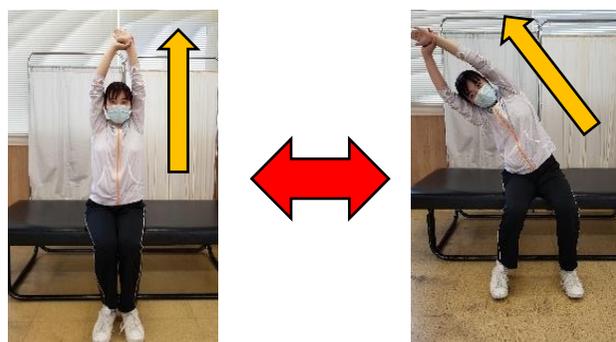
方法:①みぞおちを突き出しながら背中をしならせる。

②みぞおちを引っ込めながら背中を丸める。

ポイント:しならせながら息を吸い、丸めながら吐く。

時間:20回

2. 脇伸ばし体操



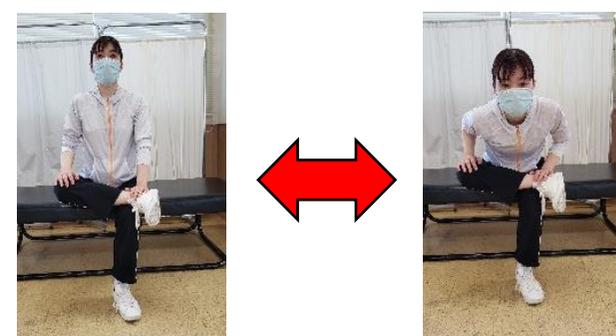
方法:①両手を伸ばし、片方の手首をつかむ。

②息を吐きながら身体を横に倒す。

③脇が伸びた所で3回深呼吸。

ポイント:両手をしっかり伸ばす 回数:左右5回ずつ

3. 片脚あぐら前屈



方法:①片脚をあぐらのように組む。

②息を吐きながら臍から身体を前に倒す。

③お尻の辺りが伸びた所で3回深呼吸。

ポイント:背中を丸めずに行う。回数:左右5回ずつ

4. 片脚伸ばし前屈



方法:①片脚を前に伸ばす。

②息を吐きながら臍から身体を前に倒す。

③太ももの裏側が伸びた所で3回深呼吸。

ポイント:背中を丸めずに行う。回数:左右10回ずつ

5. 坐位四股



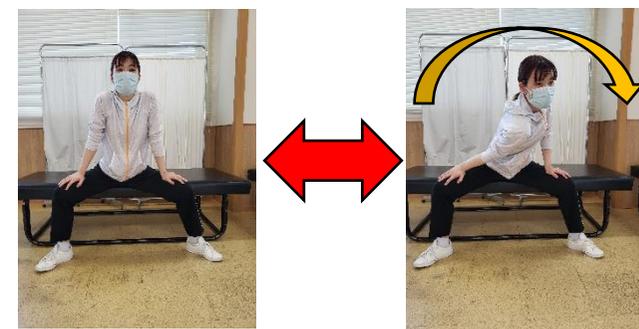
方法:①両脚を大きく横に開く。

②臍から身体を前に倒す。

③上半身を脱力させながら3回深呼吸。

ポイント:両膝をしっかり開く。回数:5回

6. 坐位四股捻転



方法:①坐位四股の姿勢で両手を膝に置く。

②息を吐きながら身体を捻る。

③息を吸いながら元に戻る。

ポイント:肘を曲げずに行う。回数:左右5回ずつ