

HONEY-STYLE

ホネからつくるキレイなカラダ

特集

VOL. 30

目指せ！快眠

ぐっすり眠るために**環境を改善**しましょう！

心地よく眠るための**おやすみストレッチ**

教えて石垣先生!!

子どもの睡眠編

HONEY'S EYE

マクラを見直そう!

SEASONAL RECIPE

朝食+夕食で快眠を目指す

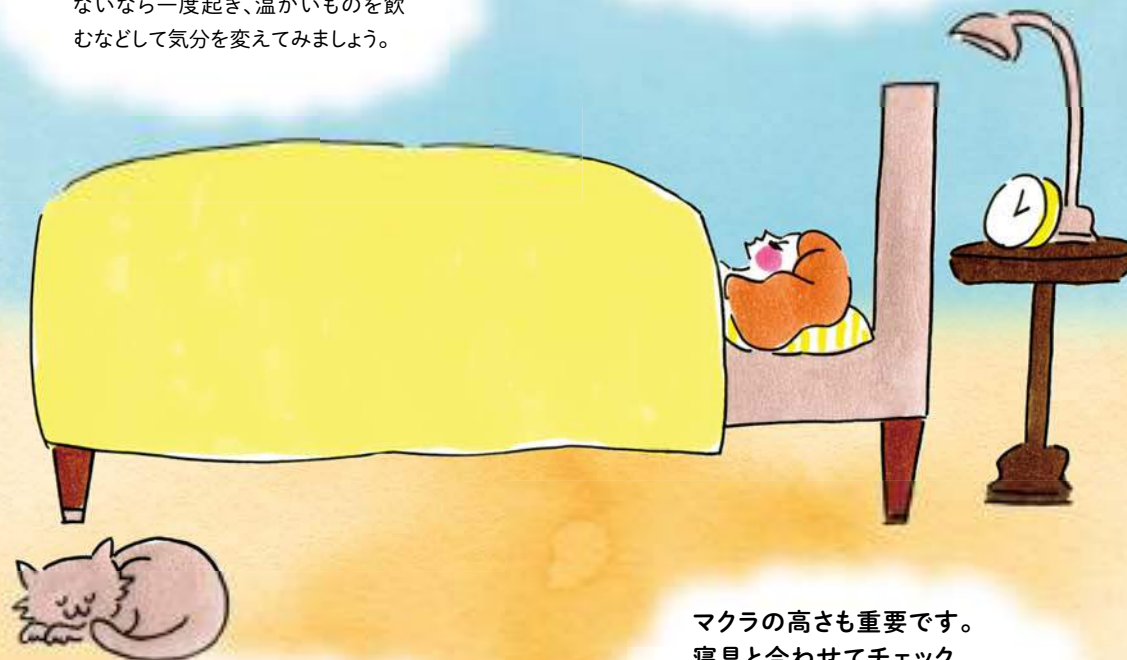
ぐっすり
…ZZZ

ぐっすり 眠るために 環境を改善しましょう!

夜中に何度も目が覚めたり、たっぷり寝て起きてもすっきりしないのはよい睡眠とは言えません。まずは自分に合うリラックス方法を見つけて、快眠のための準備を整えましょう。

頭が緊張していると眠れません。十分リラックスしてBGMやアロマなどでリラックスできる環境を作りましょう。自分が好きなジャンルの音楽や香りでOKです。軽い体操もおすすめ。

眠れないときはちょっとした工夫をしてみてください。無理に眠ろうとすると逆に緊張してしまいます。布団に入り30分以上眠れないなら一度起き、温かいものを飲むなどして気分を変えてみましょう。



マクらの高さも重要です。寝具と合わせてチェック。アゴを軽く引いた状態で、寝返りしても体幹がぶれない高さがベスト。わずかな違いで寝心地は変わる可能性があるため、タオルを重ねるなどして微調整を。

眠るための環境もとっても重要です。寝具の湿度が高いと深い睡眠が得にくくなると言われています。通気性のよい寝具やパジャマを選ぶほか、寝室の照明や音にも気を配りましょう。

睡眠って、そんなに大事ななの？
あらためて見直してみよう

毎日誰もが何気なく行う睡眠。睡眠には骨(体)休め、脳休め、内臓休めの3つの休める意味があることをご存じですか？睡眠不足が続いたり睡眠の質が低下したりすると、生活習慣病や心の健康にも影響することがあります。また、睡眠不足は仕事のパフォーマンスを低下させるだけでなく、ヒューマンエラーによる事故の危険性も高めると言われています。心身ともに健やかな日々を過ごすために、日頃から自分の睡眠について関心を持ちましょう。



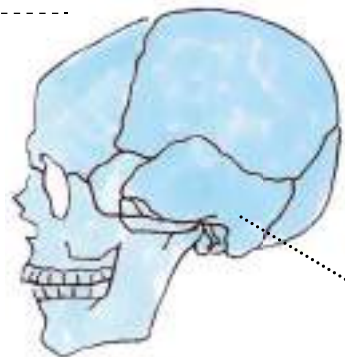
寝不足気味なら短時間の昼寝もおすすめ。目を閉じて視覚情報を遮るだけでも脳が休息できます。

睡眠を妨げるような日々の習慣が、意外とたくさんあります

食事や入浴は寝る直前に急いで済ませ、部屋着のまま電気毛布をつけっぱなしの布団に入り、眠くなるまでスマホ三昧。そんな生活に心当たりはありませんか？蛍光灯やスマホのブルーライトを大量に浴びるとなかなか眠気が



ストレスで固くなりがちな頭皮をマッサージでほぐし、リラックスするのも熟睡を招くコツ。



頭蓋骨を適度に緩め、副交感神経が優位になれば、快眠の糸口へと繋がるかもしれません。

起きず、スムーズに入眠できません。また、満腹状態や入浴直後のほてった状態、温かすぎる布団、吸湿性の低い部屋着もねむりを浅くする一因に。うっかり行いがちな日々の習慣の中にも、不眠要素が潜んでいる場合があります。

よりよい睡眠を目指すために、環境を見直してみよう



夜間にぐっすり眠ることで、骨や筋肉の代謝に大きな影響を与える成長ホルモンの分泌がスムーズになると考えられています。

現代を生きる私たちは日々、過剰な刺激にさらされています。それらは気づかないうちにストレスとなり、交感神経が優位になることで、快眠から遠ざかってしまうというケースも。就寝時間や睡眠の長さだけでなく、眠りの質を上げることも重要。ぐっすり眠れるよう、右ページを参考に就寝時の環境を整えるとともに、動物や植物が自然と行っている「日光を浴びて活動し、日が暮れると寝る」という生き物本来のリズムを目指しましょう。

ストレスを感じやすい方にもおすすめ!

上半身ひねりストレッチ

脇から背中にかけて、広背筋を伸ばすストレッチです。背中がスツと伸びるので、姿勢の悪さが気になる人にもおすすめ。気分も前向きになれそう!



①右脚を前にして脚を前後に開き、頭の後ろで両手を組みます。②右ヒジを下げ、左ヒジを上げていき、頭の後ろで両手を組みます。体ごと限界までひねり、ゆっくり3回深呼吸。左右ともに行いましょう。

最近イライラすることが多いと感じる方にもおすすめ!

胸と背中ストレッチ

胸をしっかり開き、ノドと肩甲骨を伸ばします。胸と背中をほぐすことで副交感神経が優位になりやすいと言われています。



①まっすぐに立ち、体の後ろで腕を重ねます。②頭ごと上半身を反らしていき、限界まできたところで、ゆっくり3回深呼吸を。

心地よく眠るための

おやすみストレッチ

自分の悩みに合ういずれかのストレッチと、「心のトリートメント」のストレッチを併せて行いましょう。決して無理はせず、ゆったりと左右バランスよく行います。どのポーズも最後にゆっくり3回、深呼吸を!



だるさを感じやすい方にもおすすめ!

うつ伏せ反らしストレッチ

背骨沿いにある起立筋を伸ばし、背中のコリを緩めます。内臓の働きを整えるとも言われ、暴飲暴食でおなか疲れがちの人にもおすすめ。



①うつ伏せに寝て左ヒザを曲げ、両腕をまっすぐ横に伸ばします。



②左腕で上半身を支えながら顔ごと左にひねって反らします。限界までひねったら、ゆっくり3回深呼吸を。左右ともに行いましょう。

気分の落ち込みを感じやすい方にもおすすめ!

背筋ストレッチ

横隔膜をストレッチして呼吸を深くし、副交感神経にアプローチするストレッチです。体の前面がしっかり伸びるのを感じながら行いましょう。



①ヒザを肩幅に開いてヒザ立ちをします。



②上半身をゆっくり後ろに倒し、足首を持ちます。限界まで倒したら、ゆっくり3回深呼吸を。



できない人は、このポーズでもOK

腰に手を当てて上半身を反らすだけでもかまいません。

ちょっとしたことで眠りの質が変わることも!?

寝る前にあまり激しい運動をすると交感神経が優位となり逆効果になる場合もあります。運動をする場合は無理のない範囲で行いましょう。また、五感をほどよく刺激することも、眠りやすい環境に導くコツ。自分の好きな香りを漂わせたり、好きな音楽を聞いたりして視覚以外からの情報を取り入れ、リラックスできる習慣を作りましょう。

こんな音楽がおすすめ

自分が心地よいと感じる音楽なら何でもOK。ロックが好きな人ならロックな音楽でもリラックスできるものです。



こんな香りがおすすめ

ラベンダーや杉、玉ネギの香りには眠気を誘う効果が期待できますが、好きな香りなら香水でもかまいません。

石垣 雅則 (いしがきまさのり)

日本全国の「ほねつぎ」で活躍する柔道整復師。ソフトな人柄と語り口、的確な施術と指導に魅了されるファン多数!