



## ぐっすりストレッチ



### ●「ぐっすり眠る」とは“時間”より“質”

人の眠りは浅い眠り（レム睡眠）と深い眠り（ノンレム睡眠）を約90～120分間隔で繰り返します。ノンレム睡眠の中でも、最も深い眠りを「深睡眠」といい、眠りについてから4時間以内に2回以上「深睡眠」を取ることが、睡眠の質を上げる鍵となります。

### ●「深睡眠」を妨げるものは？

不眠は精神的なストレスや年齢以外にも、スマホやテレビが影響します。本来暗くなる夜に人工的な光を浴びると、体内時計が乱れ、良い睡眠に不可欠なメラトニンというホルモンの分泌が減少し「なかなか寝付けない」「眠りが浅い」といった睡眠不足を引き起こします。

### ●1分×3ステップで深い眠りを・・・「ぐっすりストレッチ」



#### 《ステップ1》

- 手シャワーを首の後ろに当て、首の筋肉と血管を温める。
- 親指以外の指を組んで首の後ろ側に持ってくる。
- 首の横のくぼみを親指で軽くつまんで上下にゆっくり動かし、マッサージする。

#### 《ステップ2》

- 腕を曲げ、脇を開いて肘を上にあげる。
- 腕をそのまま後ろに向かって大きくゆっくり、ぐるりを回す。
- 肘が身体の前に来たら手を組み、前方に腕を伸ばす。
- そのまま頭の上まで手を持ってきてグッと伸ばし2秒キープ、腕をおろす。



#### 《ステップ3》

- 鼻からゆっくり息を吸いながら、足首を手前側にグッと曲げる。
- 口からゆっくり息を吐きながら、足首を元の位置に戻す。



### ●さらにぐっすり眠るための裏技

朝食で味噌汁を飲む・・・味噌に多く含まれるトリプトファンを摂取することで夜になるとメラトニンへと変化して、良い眠りを誘います。

蒸しタオルを使う・・・濡れタオルを500wのレンジで1分。それを目の周辺に当てると血行が良くなり、自律神経の働きが整うためリラックスして眠れます。

音楽で目覚める・・・朝はアラームではなく音楽（邦楽）を聞くことで、脳が歌詞を認識しようとするため徐々に目覚め、すっきりと起きることができます。

年末年始のお休み： **12月30日～1月3日**（12/29は午前のみです）

来る年が皆様にとって笑顔あふれる年になりますように★★★★

