

# リラックス通信 Vo. 1

今日からできる

## 良質な睡眠方法



### 現代人の睡眠の悩み

人が生きていくうえで欠かせないのが睡眠。しかし現実には、十分な睡眠がとれていない、というのが現状ではないでしょうか。睡眠をおろそかにすると、記憶力、集中力などが低下してしまう可能性があると言われてます。そこで大切なのは睡眠時間を長くするのではなく、質を上げるということです。

眠りについてから約3時間が成長ホルモンが多く分泌され、その時間に深く眠ることができれば、睡眠時間を最大限活用することができると言われています。そのためには、就寝前に脳をクールダウンさせることが重要だそうです。

## 眠る前にする、良質な睡眠のための準備

### お風呂

はぬるめでゆっくりと

就寝時間の2~3時間前にぬるめのお湯につかって体温を上げておき、体温が下がり始めたときが心地よい眠りのタイミングだそうです。



眠りモードに入る

### ために着替えを

部屋着からパジャマに着替えることも、眠る準備の一つだそうです。

眠りを浅くしてしまうような、寝返りのしづらい厚手のものやパーカーは避けるようにしましょう。



睡眠直前に行う

### ストレッチ

枕やクッションなどをT字に並べ、「一」の部分に頭を、「|」の部分に背中(肩甲骨の間)を乗せ、10回呼吸します。そうすることによって、胸が解放され、ニュートラルなポジションで眠りにつけるようになります。

そのほかPC・スマホ・テレビなどのスクリーン類は、心身を覚醒させる作用があるため、眠る1時間前には使用を避けたほうが良いと言われています。これらのことを踏まえて、入眠直後の3時間の質をあげることによって、翌朝からは頭も体もよく働くことになるでしょう。

## 「良質な睡眠方法」とともにオススメのドリンク

### 「白湯」(さゆ)

飲み方

一度沸かして40度ぐらいまで冷ましたものを、ゆっくり飲むといいようです。

白湯は、余計なものが入ってないため、胃腸で消化する負担もなく、体に優しい飲み物です。寝る前に飲むと、寝つきが良くなると言われています。



医療法人敬任会 グループ  
安心安全の福祉用具・住宅改修

# 福祉用具かりん

〒583-0007

大阪府藤井寺市林2-6-30 シャトー林101号

電話：072-959-2068