

睡眠改善5つのポイント

毎日同じ時間に起きる

就寝に向けての体の準備は、朝目覚めた時から始まります。就寝時間がいつもより遅くなったり、少々疲れていても、起床時間が大幅にずれないようにし、起きたら朝日を体いっぱいにあびるようにしましょう。



就寝前の交感神経刺激をさける

就寝2～3時間前は、副交感神経が優位に働き、体温が徐々にさがり入眠に向けての準備の時間です。食事・カフェインの摂取・運動を控える、熱いお風呂に入らない、パソコンやテレビの光刺激を避ける、深酒をしないなど、脳とカラダを休ませる工夫をしましょう。



日中の適度な運動

午後3時～夕方のカラダの体温が上がるタイミングに適度な運動を行い、体温上昇の手助けをすることが、就寝時に最適なカラダのリズムを作る手助けになります。1日1度はウォーキングや体操など、心拍数が少しあがる程度の運動を行いましょう。



食事内容を見直す

食事と睡眠は密接な関係があります。バランスよく摂る食事は、自律神経を整え、睡眠に必要なホルモンの分泌を促します。また、刺激の強い食物は交感神経を刺激し、悪影響を及ぼすことがあるので避けましょう。就寝3時間前に食事を済ませることも大切です。

自分なりのリラックス法を

カラダの冷えや痛み・不快感は、睡眠リズムにうまく乗れない原因となります。治療も必要ですが、自分なりのリラックス法を持つことをお勧めします。呼吸法、足湯、アロマ、ストレッチ、お灸など、日々の習慣として取り入れてみてはいかがでしょうか？



睡眠障害の種類
寝つきに30分以上かかる「入眠障害」。夜中に何度も目がさめる「中途覚醒」。明け方に目が覚めて、再び寝付けない「早朝覚醒」。深く眠った満足感が得られない「熟眠障害」。体内時計が正常に作動しなくなり、夜中に起きて、昼間に眠くなる「概日リズム睡眠障害」。その他「睡眠時無呼吸症候群」「過眠症」「むずむず脚症候群」など、様々な種類

の睡眠障害があります。睡眠不足が慢性化すると様々な体や心への影響が現れ始めます。①疲れが溜まる②肌荒れ、しわ、顔がたるむ③太りやすくなる④うつ、自律神経障害⑤集中力、学習能力の低下⑥感情の起伏が激しくなる⑦コミュニケーション能力の低下⑧怪我、痛みが治りにくい等が考えられます。

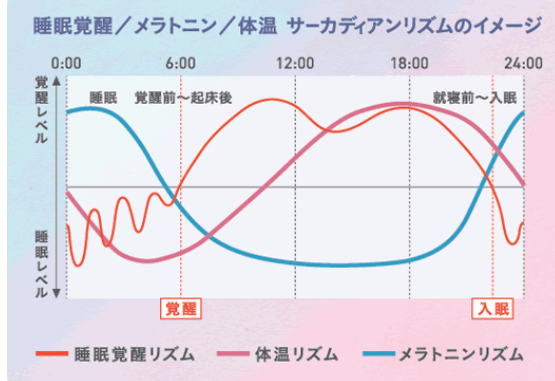
質の高い睡眠と体のリズム

私たちの体には体内時計があり、睡眠障害の方のカラダを診ていくと、何かしらカラダからの訴えが出てきます。睡眠障害と鍼灸治療生活環境を整えることで、無理なく質の良い睡眠が得られるのです。この神経のリズムに合わせた治療を行い、生活習慣を見直すことで睡眠リズムに則したカラダとなり、眠りの質も高まります。眠れない夜は悶々と思いついてはいたがででしょうか？

います。「痛み」「不快感」「冷え」「のぼせ」等、そういったカラダの訴えに対して治療を行い、生活習慣を見直すことで睡眠リズムに則したカラダとなり、眠りの質も高まります。眠れない夜は悶々と思いついてはいたがででしょうか？

睡眠障害の原因と対策
誰にとっても大切な「睡眠」。1日活動した脳や体の疲労の回復やストレスの解消、壊れた組織の修復、病気への抵抗力の強化、記憶の定着など、睡眠の質は、私たちの人生を左右するといっても過言ではありません。しかし、現代人の5人に1人は、なんらかの睡眠時の障害を抱えているといわれています。

睡眠不足が慢性化すると様々な体や心への影響が現れ始めます。①疲れが溜まる②肌荒れ、しわ、顔がたるむ③太りやすくなる④うつ、自律神経障害⑤集中力、学習能力の低下⑥感情の起伏が激しくなる⑦コミュニケーション能力の低下⑧怪我、痛みが治りにくい等が考えられます。



地球の自転・時間の経過に応じて活動（覚醒）と休息（睡眠）を行っています。朝、目覚めて太陽光を浴びると「メラトニン」という体温を下げる、脈拍を落とす、眠りにつく準備を行う睡眠ホルモンが、14～16時間後に分泌がされるようなスリッチが入ります。また、自律神経の働きも睡眠と深い関係が認められています。体を活動させる神経である「交感神経」は、午後3時～夕方にかけてピークを迎え、20時～22時頃には体を休める神経である「副交感神経」の優位な状態に切り替わります。この神経のリズムに合わせた治療を行い、生活習慣を見直すことで睡眠リズムに則したカラダとなり、眠りの質も高まります。眠れない夜は悶々と思いついてはいたがででしょうか？

合鴨農法

今年も美杉では、恒例の田植えを行いました。今年はなんと、「合鴨農法」にチャレンジすることになりました。農薬や、化学肥料を使わないで育てるお米は、草との戦いです。少しでも鴨たちの活躍で、除草の手間が省けることを願っています。今まででも、畑に藻を繁殖させる「あぞら農法」や、紙でできたマルチを敷く「紙マルチ農法」などを試しましたが今回はどうなるのでしょうか？秋が楽しみです。

