

## ③のひら新聞

～良い睡眠～



### 良い睡眠をとるためのポイント♪

#### ①適した睡眠時間を見つける

短い睡眠時間でも周期に合えば良い睡眠といえます。前で述べたように周期には個人差があります。スッと起きられる時間を見つけましょう。(例：周期 90分×5回÷60分=7.5時間) 周期と回数の組み合わせで睡眠時間を見つけましょう。

#### ②睡眠と寝返り

寝返りは、睡眠周期の切り替わりで起こると言われています。つまり寝返りを上手に打つことで、睡眠周期をスムーズに切り替えることができるといえます。

春を感じる季節となり、暖かくなっていくのが楽しみです♪

『春眠暁を覚えず』とのことわざがあります。これは、春の夜は心地よいので、朝になったことにも気づかず眠り込んでしまうということです。しかし、このことわざは正しい睡眠のリズムを表現したものとは言えません。朝起きられない。昼間とても眠い。夜寝られない。など、そんな睡眠障害は様々な環境が重なりあって起こると考えられます。今号は、良い睡眠とはなにかポイントをお伝えします♪

枕の高さや敷布団の柔らかさでも寝返りの打ち方に違いがでます。

仰向けになり反動をつけず、スムーズに寝返ることが出来れば、寝具は体に合っているといえます。

#### ③朝日と体内時計、睡眠ホルモン

朝、光を浴びると体内時計がリセットされて活動状態に導かれ覚醒。するとセロトニンが分泌されます。

夜、暗くなると今度はメラトニンの分泌が促され、眠くなるというメカニズムになっています。

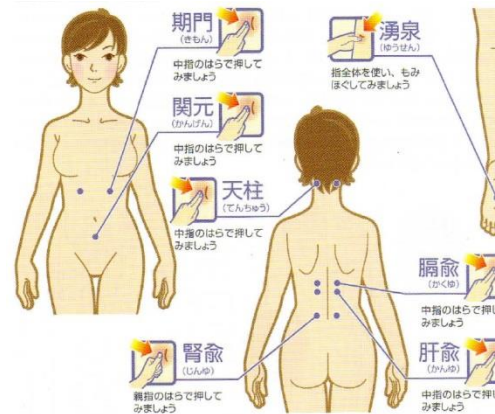
朝日の入る状態にしてホルモン分泌をスムーズにしましょう。

### 睡眠とはなにか

人や動物は、睡眠をとる事により脳と体のメンテナンスを行います。生きるために必要不可欠なのです。

睡眠には2種類の周期があり、『レム睡眠』という浅い眠りと『ノンレム睡眠』という深い眠りが交互に訪れます。(次ページ 図) レム睡眠(Rapid Eye Movement)は、急速眼球運動を伴う眠りと言われ、身体は深く眠っているが、脳は活発に動いている状態をいいます。この時身体は夢を見ていることが多く、記憶の固定や整理を行います。

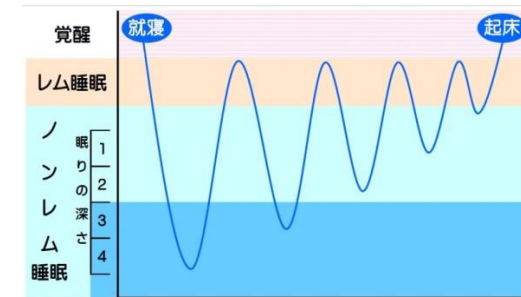
### ∞ 睡眠のツボ ∞



☆温めたり、押したり  
してみてください☆

ノンレム睡眠 (Non-REM) は、脳も身体もぐっすり熟睡した状態をいい、ホルモンを分泌し疲労回復や細胞の修復を行います。

この2つの周期は、平均で90分。個人により70分～110分の周期で繰り返されています。



- 期門：みぞおちから指2本分下そこから指4本分外の肋骨際
- 関元：へそから指3本分下
- 湧泉：足の裏で足指を曲げると最もくぼむ場所
- 天柱：首の後ろ髪の生え際にある2本の太い筋肉の左右両側
- 膈俞：左右の肩甲骨下端を結んだ高さで背骨の際
- 肝俞：膈俞より2つ下の背骨の際
- 腎俞：肋骨の下端高さで背骨の際

参考資料 セイリン株式会社

発行 大橋針灸療院 おおはし接骨院