

～病気に負けない体づくり！自然治癒力を高めよう～

カイロプラクティック
すまいる

大野城市錦町 2・5・20
Tel.092・593・6884

にこにこ通信

第 55 号 4・5 月合併

すまいる

筑紫野店

美しが丘南 3・10・6
Tel.092・926・8222



<http://sumairuchikusinoten.web.fc2.com>

睡眠パワーでハツラツ！

風薫る春が駆け足でやってきました。2月から皆様にご迷惑をおかけしましたが、やっと平常に戻りました。これからもどうぞよろしくお願いたします。

3月は細胞のことを書かせていただきましたが、合併号では睡眠中身体は再生していることを知っていただきたく書いてみました。

人間は、眠りが浅い「レム睡眠」と眠りが深い「ノンレム睡眠」を交互に繰り返しながら眠っています。その間、体の中では様々な再生が繰り広げられています。

脳

記憶を整理・定着させて
精神ストレスを軽減

眠りの浅い時活発になり、その日の情報を整理して記憶を定着。深い眠りの時は脳も休息。ぐっすり眠れると頭がすっきりするのはこのためです。

肌

ターンオーバーで
新しい肌に生まれ変わる

ターンオーバーとは、基底層で生まれた皮膚細胞が徐々に上に押し上げられ剥がれ落ちるまでの「肌の新陳代謝」そのスイッチのような役割を果たすのが深い睡眠時に分泌される成長ホルモンです。ターンオーバーの周期は20台の場合で約28日。加齢やお手入れに状態によって変わります。

筋肉

深い眠りによって
強化され体力をアップ

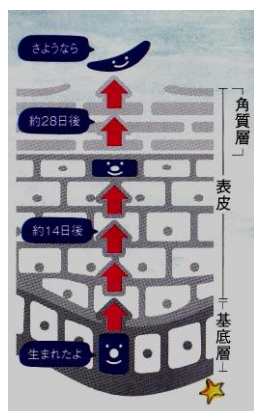
睡眠中には、常に体は休息している状態。筋肉を育て、骨を強くするには成長ホルモンを分泌させる深い眠りが必要。その他成長ホルモンには脂肪燃焼や免疫力を高める作用などがあり、体を健康な状態に導きます。

骨

自律神経

副交感神経が優位になり心も体もリラックス

自律神経には交感神経と副交感神経という2つの神経があり、状況に応じて切り替わりながら内臓の動きや血圧などを調整しています。睡眠中は一日のうちで最も副交感神経が優位になりやすく、日中に頑張りがあり、体を健康な状態に導きます。



心地よく眠るための 4 つの法則

1 成長ホルモンをしっかり出す

筋肉、骨、肌など、さまざまな細胞を「再生」させるカギとなる成長ホルモン。眠りが深い「ノンレム睡眠」時に分泌されますが、その量は入眠後、最初のサイクルで最大になると言われています。この時間を邪魔されることなく、ぐっすり深く眠れるように環境を整えましょう。



3 日中の仮眠は短く

昼食後の消化活動が落ち着いた午後や集中しすぎて頭が疲れたときなど、日中に眠気を感じるのは自然な生理現象。そんな時我慢せず 15 分を目安に昼寝をすると気分がすっきりします。ただし、本格的に眠ってしまうと夜の睡眠に影響するのでご注意ください。机に伏せるなど適度に緊張感のある姿勢がおすすめです。

それでもうまく眠れないときは？

かんたん安眠術

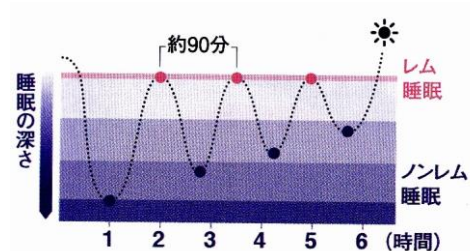
- 暖かい飲み物で体温を上げる
- 呼吸しながら”意識”で全身チェック
- 寝たまふくらはぎマッサージ
- アロマで副交感神経に働きかけを!

筑紫野ベレッサ 2 階にある婦人服のお店をご紹介します。この通信を見せるだけでも 5% 引きです。遊びに行ってみませんか？

2 自分にとって最適な時間を知りましょう



理想的な睡眠時間は 7~8 時間と言われていますが、年齢や環境によってその長さはさまざま。年齢を重ねるとともに眠りが浅く睡眠時間も短くなる傾向にあります。必要以上に寝すぎると頭痛などの不調をきたすことも。常識にとらわれず、あなた自身が心地よく目覚められる睡眠時間を知ることが大切です。



睡眠のサイクルは個人差がありますが、一般的に入眠後 1~2 時間の間が最も成長ホルモンが分泌されやすい時間帯。

4 温度管理を最適に

人の体は深部体温が下がると眠気が起こり、眠りが深くなるほど体温は低下します。そのため一旦体温を上げ、下がり始めるタイミングで寝床に入るのが有効。就寝前 1~3 時間前の入浴やストレッチなどの軽い運動をすると寝つきが良くなります! 寝室の温度は低めに設定を。



皆様に爽やかな風が吹きますように

大人可愛いファッション&手芸材料の店

ファン