

# すやすやすぐっすり

# 快眠法

毎日のくらしの中で、ちょっとしたアイデアでもっと快適に過ごせることがたくさんあるはずですよ。

このシリーズでは気持ちよく過ごすためのヒントを紹介します。

一回目は寝苦しい夜の快眠指南。自分に合った方法が見つかるといいですね。

## 夏の快眠術、寝苦しい夜もこれで快眠

なかなか寝つけない蒸し暑い夏の夜。やっとなかなか寝返りを打つことが多く、結果的に眠りが妨げられたり眠りが浅くなりがち…。そんなときは、そばがらや麻、ガーゼを重ねた寝具を使い湿度をできるだけ下げてください。

また、スムーズに眠りにつくためには、眠る1〜2時間前から脳と身体をリラックスさせましょう。例えば、ぬるめのお風呂にゆっくり入ることで、体の内部の熱を逃がす仕組みが働き、体温は低下し安静状態になり自然に眠くなるのです。

食事もある3時間以内には摂らないように。胃腸が働くには時間がかかることを頭において、生活習慣も改善してみてください。

そしてどうしても眠れないときは無理に眠ろうとせず、一度布団から出て気分を変えて

みましょう。

夏休みなどの長期休暇で生活のリズムも崩れがちなときは、就寝のリズムを保つことも大切ですよ。そのためには、朝目覚めたときに思いっきり日光を浴びることをお勧めします。太陽光のもつ強い覚醒作用が脳をしっかり目覚めさせます。できるだけ同じ時刻に起床して朝の光を浴びる習慣をつけたいですね。

## リラクゼーションのススメ

就寝前、脳と身体をリラックスさせるために効果的なリラクゼーションの方法をいくつか紹介しましょう。ご自分にあった方法を見つけてください。

心地よい音楽を聞くことで人はリラックスします。このとき私たちの脳からはα波という脳波が出ています。つまりα波が出る状況を作り出すことが、眠りを誘う効果的な方法の一つで

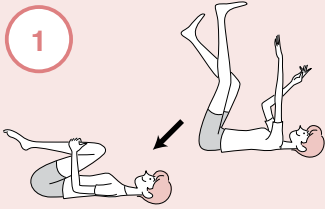
す。人によっては音楽かもしれないし、鳥のさえずりや木々のざわめきといった自然の音、適度な雑音もリラックスする音の要素です。自分が癒される音をまずは見つけてみましょう。

すっかり定番となったアロマテラピーは香りによる精神のリラクゼーション。エッセンシャルオイル(植物からとれる芳香を持った揮発性物質)をティッシュペーパーやガーゼに1滴落として枕元に。またアロマライトやアロマキャンドルなどでお部屋をいい香りに。香り選びを楽しみながら自分が一番リラックスできるものを選びましょう。

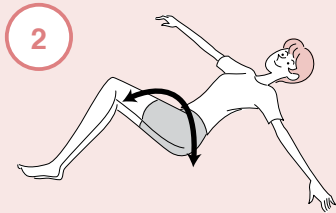
そしてやはり大切なのは運動です。日ごらの運動不足はストレスを溜めてしまい不眠の原因になることもあるのです。適度な運動で心身がリフレッシュしましょう。おやすみ前なら、布団の上でのストレッチがおすすめです。就寝前の軽いストレッチは、筋肉のこりをほぐすだけでなく心身を休息へと導く副交感神経にも働きかけるなど、心地よい眠りにつくことができますよ。

参考資料:「眠りの総合サイト 快眠推進倶楽部」「メディカルリビューン あなたの健康百科」「快眠コンソーシアム」「セルフドクターネット」などのホームページより

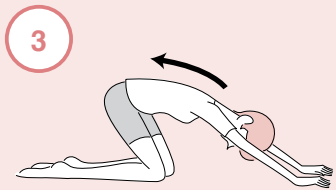
## 簡単ストレッチ



腕と足を上に上げて、手首と足首の力を抜きながら筋肉をゆるめるように振る。  
抱えた膝を胸に引きつけながら、腰からおしり、背中の筋肉を伸ばす。



両膝を立て、左右それぞれにゆっくり倒す。(両手を広げて肩をなるべく浮かさないように)



手を前に伸ばし、おしりを後ろに引きながら、腰から背中の筋肉を伸ばす。次におもむけになってからおなかに手をあてて、全身の力を抜いてゆっくりと深く腹式呼吸をする。

### ★ポイント

- 動きは、反動をつけずゆるやかに。
- 一回10～15秒ぐらいのストレッチを3回ぐらい繰り返します。
- 体調の悪いときは無理をしないように。
- できるだけ、毎日の習慣にしましょう。

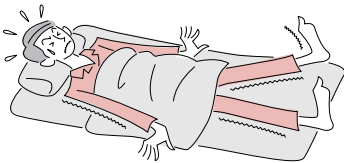
### コラム

## 「金縛りの正体」

うつらうつらまどろんでいるとき、「あれっ身体が動かない!」そんな経験をしたことはありませんか。子どものころはオバケの仕業だと、心霊現象のごとく、まことやかに話していた「金縛り」の体験をされた方も多いのでは?

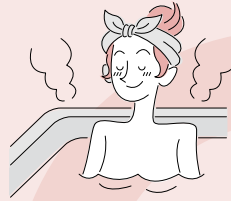
夢を見ている浅い眠り(レム睡眠)では脳が起きて身体は睡眠状態。この身体が弛緩した状態で急に目が覚めると、すぐに身体が動けず「金縛り」の状態になるようです。ただしこの状態は長くても数分続くだけで自然に、あるいは誰かが触れたりするなどして落ち着いた状態が確保されれば回復しますのでご心配なく。

「金縛り」は不規則な生活やストレスなどが溜まっているときに起こりやすいといわれています。頻繁に金縛りを起こすような人は、オバケのせいなどにせず睡眠時間をきちんととり、規則正しい生活を心がけましょう。



## 眠りの前の ○ と ×

### 眠る前にするといいこと



Good!

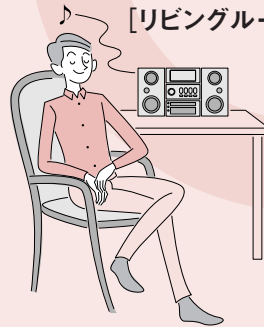
[ぬるめのお風呂に入る]

[ハーブティーでリラックス]

[音楽や風景の映像でリラックス]

[空腹のときはホットミルク]

[リビングルームの照明を控えめに]



### 眠る前にしない方がよいこと



Bad!

[熱い風呂に入る]

[おやつや食事]

[睡眠薬がわりの寝酒]

[コーヒーや紅茶などカフェインを含む飲み物をとる]

[激しい運動]

[テレビやゲーム、パソコンなど]

[喫煙]

[明るすぎる室内照明]

