

# トレジム新聞

令和4年  
12月号

休館日  
12/29(木)  
~1/3(火)

睡眠時間は長すぎても

短すぎても身体に良くない



## よい睡眠をとるポイント

よい睡眠とは、スムーズに入眠できること、深く眠れたと実感すること、スッキリと目覚めることの3つがポイント。つまり、脳も身体も十分に休めている睡眠を指します。布団の中で起きていて時間が長くなると、脳が勝手に「布団の中は眠れないところ」と認識してしまっています。ですから布団に入るのは眠くなってから。布団の中でのスマホの使用や読書なども控えて、「布団は眠るための場所」と脳に認識させましょう。また、寝つきが悪い人は、寝る時間だけでなく昼間の過ごし方を見直してみるのも大事。うたた寝などを繰り返すと、睡眠のリズムが乱れる原因にもなります。よい睡眠を得るには、昼は活動的に過ごして夜はしっかりと寝るといった、メリハリのある生活を送るよう心がけることが大切です。

睡眠時間が長過ぎても短過ぎても、動脈硬化のリスクが高まるという研究結果もあり、健康のためには適切な睡眠時間が必要だということがわかっていきます。推奨される睡眠時間は年齢によってさまざまですが、一般成人の場合には7〜8時間くらいが望ましいと言われています。

## 睡眠の質を向上させるポイント

■就寝3時間前には食事を済ませる

食後すぐに寝てしまうと体内では消化を優先する為、内臓が休まる時間が削られてしまいます。

■温かい飲み物で眠気を促す

温かい飲み物は内臓から体温上昇を促します。体温が下り始めるときに自然な眠気がおきます。白湯・生姜湯・カモミールティーがおすすです。

■ぬるめの入浴でリラックス

熱めのお湯に長く入ることは体の覚醒を誘ってしまいます。38度ほどのぬるま湯に5〜30分つかってみましょう。緊張をほぐしリラックス効果が期待できます。

■リラックスできる音楽を聴く

ヒーリングミュージックと呼ばれる音楽は、副交感神経が優位になりリラックス効果があります。

■適度な運動は熟睡を誘います

日中に運動を行うと生活リズムにメリハリが出て、自然な眠気から睡眠につながる事が期待できます。動き過ぎて興奮状態で眠れない時はオーバートレーニングになっているのかも調節してみましょう。

## □ー□ー【僧帽筋・菱形筋】



1

1. バーを逆手で持ち  
脇をしめて肘を引く  
※体は反らさない



2

2. 息を吸いながら肘を  
引くことで僧帽筋が  
寄せやすくなる

### 鍛えるメリット

- 肩甲骨が動かしやすくなる為、日常生活の動作が楽になる
- 姿勢の改善(猫背改善)
- 血行促進効果により肩こり改善
- 背中の褐色脂肪細胞を刺激し痩せやすい身体作り

3. 息を吐きながら  
重りが落ちない所まで戻す  
※10〜15回目がキツイと  
思う重さで2〜3セット行う