

自己管理の達人を目指せ！

自己管理の達人を目指せ！ということで前々々回に10個あげましたが、今回は睡眠について。腰痛、肩こりで整体に来られる方で不眠で悩んでいる方は多いように感じます。この理由に歪みや筋肉のコリで背中が硬くなっていたり、痛みがあればリラックスできないものです。お客様が整体を受けた日は「よく眠れて翌日の目覚めがよかった」という声を多く頂いています。

睡眠の効果

脳と身体の疲労回復効果が睡眠にはあります。

一般的にお風呂、栄養ドリンクなどは疲労回復効果があると思われていますが、睡眠疲労回復の専門家である梶本修身院長の著書によると、それはないと書かれています。

これらは、気持ちを元気にする覚醒効果であり、疲労をごまかしてしまうので注意が必要です。

睡眠の疲労回復効果とは、体内で分泌される成長ホルモンの作用により、新陳代謝が促進し、修復・回復を促すものです。

また忙しい生活をすれば交感神経が働きすぎて身体良くないのですが、睡眠ではそれが落ち着きます。

睡眠の質を上げる。

睡眠中はレム睡眠(浅い眠り)とノンレム睡眠(深い眠り)を交互に繰り返します。

成長ホルモンは睡眠直後のノンレム睡眠時に多く分泌されるため、この時に深く眠ることが大切です。

①眠る時間に合わせて、部屋を暗くする。

体内でメラトニンというホルモンが増えると眠くなってきます。

目に入る光の量が少なくなるとメラトニンの量が増え、眠くなるという訳です。

②眠る前に脳を覚醒させない。

目に光を入ると脳が昼と勘違いし、脳が覚醒することもあります。睡眠前のカフェインの摂取や強めの運動もおススメできません。

③眠る前にリラックスすることをする。

交感神経とは逆の副交感神経を高める事が、良い睡眠には効果的です。

暖かいドリンクは身体を温めリラックスすることができます。

休日

水曜日、土曜日の午後。

整体料金

初回:3500円

2回目以降:2500円

メールでの問い合わせ:matsukou@urumachiro.com

電話:080-1545-5637

営業時間

10:00~14:00

15:30~19:30



不思議整体
Sixthsensetherapy

うるま
カイロ

ホームページ
うるまカイロ | 検索

<http://hushigiseitai.com>
ブログ:hushigiseitai.ti-da.net/

