

暑い寒いも彼岸まで！9月も後半になると涼しくなるくのではないのでしょうか？
今年は暑さの厳しい夏でしたね！早く過ぎやすい気候になってほしいですね。
皆様、夏バテなどは大丈夫でしょうか？寝苦しい夜が続いて睡眠不足で体がしんどく
なっていませんか？また色々ストレスを感じやすくなり、いつの間にか心身に
ダメージが溜まってきていませんか？今月は「睡眠」の内容となっています。
しっかりと睡眠をとって心と体をリセットしましょう！



秋は睡眠を見直してみては？



レム睡眠
脳が起きている状態
浅い睡眠

ノンレム睡眠
脳が休んでいる状態
深い睡眠

毎晩、熱帯夜(25℃以上)で睡眠はどうされていますか？
籠った熱気で室内は30℃近くになっていることが多い
のではないのでしょうか？クーラーがないとなかなか寝れない
のではないのでしょうか？朝起きても何だかスッキリしない
ということはありませんか？

夏場は「睡眠の質」が落ちやすい！

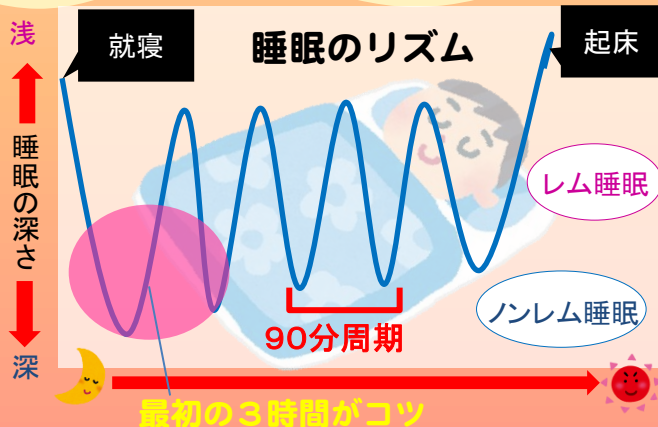
睡眠時間が十分だとしても、「睡眠の質」が悪いと体の
疲れがしっかりと取れない・**免疫力が低下**したり、他の
様々な病気も引き起こす可能性があるので、要注意しまし
ょう！

睡眠の質 = 「眠りの深さ」

結局、「睡眠の質」って何？と感じる方もいるかと思いますが、
「眠りの深さ」として捉えた方がわかりやすいかもしれ
ません。深い眠りでぐっすり。朝スッキリが良い睡眠と
なります。眠り始めの**最初の3時間が安定**していると、睡
眠の質が良くなる傾向があります。

理想の睡眠時間は、個人で異なります。年齢や性別、体
調、季節によって睡眠時間は変動するのです。疲れが取
れず、心身の疲労がしっかりと回復していなければ質の
良い睡眠がとれていないかもしれません。

一度、普段の生活習慣や**睡眠負債**になるような行動をし
ていないかチェックしてみましょう！



- ☐ **寝る直前**までスマホ・パソコンを見ている
- ☐ **5分以内**にすぐ眠れる
- ☐ 朝の**目覚めが辛く**、スッキリ感がない
- ☐ 横になると、**どこでもすぐに寝てしまう**
- ☐ **休日**は平日よりも2時間以上**長く寝てしまう**
- ☐ 食事の時間や回数が**バラバラ**
- ☐ 最近、仕事や家事が**はかどらない**
- ☐ **休日明け**から疲れている

2個以上チェックのある方は睡眠負債を抱えている可能性が
高く、4個以上の方は確実に睡眠負債が！全部の方は…
結構ヤバイです。倒産寸前状態です！



10代は本当に眠い！
若者はなかなか起きられない！？10代
の間は体内時間と毎日のバイオリズム
が1～2時間遅れがちであることが研究
からわかっています。今年は、コロナの
影響でストレスも関係しているかもしれま
せん。たまには温かい目で見えてあげて！



体内時計をリセット！

生活習慣を見直そう

普段の生活習慣に乱れはありませんか？ ついついスマホを見ている時間が長くなり、いつの間にか夜更かしてしまったり…朝、スッキリした感覚がない方は一度生活習慣を見直してみましょう！

朝、太陽の光を見る！！

通常人間の体内時計は1日25時間にセットされていますが、太陽の光を浴びることによって24時間に補正されます。

太陽の光には**体内時計を整える**働きと、**睡眠を促す物質を分泌**する働きがあります。朝起きたら、眩しいですが、まずカーテンを開けて、太陽の光を部屋に入れる習慣をつくりましょう。

睡眠ホルモン！？メラトニン！！

太陽の光を浴びた時、目から脳の視交叉上核(しこうさじょうかく)に入り、体内時計が整えられます。

そして太陽の光は脳の視交叉上核だけではなく、松果体(しょうかたい)にも届きます。松果体に太陽の光が入ってきた約10～14時間後、睡眠に入る時に重要な別名「睡眠ホルモン」と言われるメラトニンが分泌されます。この**メラトニン**が眠る前に分泌されることによって、寝つきがスムーズになります。

睡眠以外にも抗酸化作用で老化防止病気の予防や老化防止の効果があると言われています



食事の時間帯にも注意！！

睡眠中は本来、胃を休める時間です。しかし、夜遅い時間に食べて胃に食べ物が残っていると、のろのろと消化を続けることになり、胃にとって大きな負担になります。体がよく休まらず睡眠自体の質も落ちますし、翌朝の胃もたれにつながることも。夕食は、できれば**寝る3時間前**、少なくとも2時間前には終わらせて、消化が済んでから就寝しましょう。

どうしても夕食が深夜になってしまふ人は、夕方に小さめのおにぎり1個など100～200キロカロリーぐらいの軽食をとり、深夜に食べる量をできるだけ減らしましょう。



運動習慣も大切です！

コロナ禍で巣ごもり。コロナとこの暑さで運動不足！？ 確実にそういう方が増えています。さすがに、この暑さで運動は厳しいのが現実。そんなときは入浴時に首もみストレッチがオススメです！

湯船に浸かりながら、親指以外の指を組み、うなじの横のくぼみに親指を当て、手をゆっくり上下に動かして首すじをほぐす。1分くらいでOKなのでやってみよう！

！ 当院でのコロナウイルス対策



スタッフのマスク着用



施術前の手指消毒

手洗いの徹底



定期的な換気・空気清浄機の常時運転



予約優先制で密になりません



★ 往診・美容鍼も受付しています ★

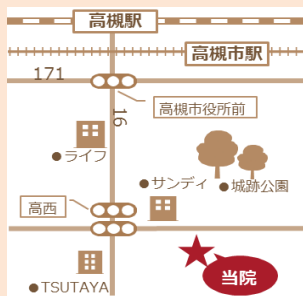
ませ鍼灸整骨院

ご予約の際は「**チラシを見て予約したい**」とおっしゃって下さい

072-628-0689

ませ鍼灸整骨院

検索



サンディ高西店のななめ向
駐車場2台分完備

予約
優先制