

第2回

睡眠不足を解消する

なかなか寝つけない、ぐっすり眠れないなど、睡眠不足に悩んでいる人は多いものです。睡眠不足は、体の疲れや緊張、冷えなどが原因で引き起こされることも。就寝前に、全身の筋肉を緩めるストレッチで血行を促し、リラックスしてから眠りにつくとよいでしょう。

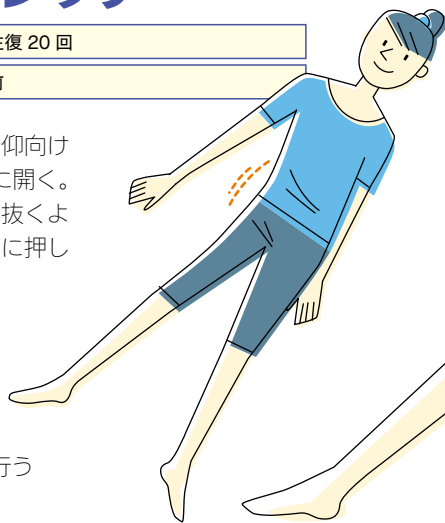
金魚ストレッチ

行う回数	左右往復 20 回
行う時間帯	就寝前

1. 床または畳の上で仰向けになり、足を肩幅に開く。腰のあたりの力を抜くようにして、腰を左に押し出す

Point 1

滑りやすい床や畳の上で行う



2. 続いて、腰を右に押し出す。左右に往復 20 回程度くり返す

Point 2

力を抜いて、リズムカルに行う



タオル押し上げストレッチ

行う回数	10 ~ 15 秒程度 / 左右各 1 回
行う時間帯	お風呂上がり、就寝前

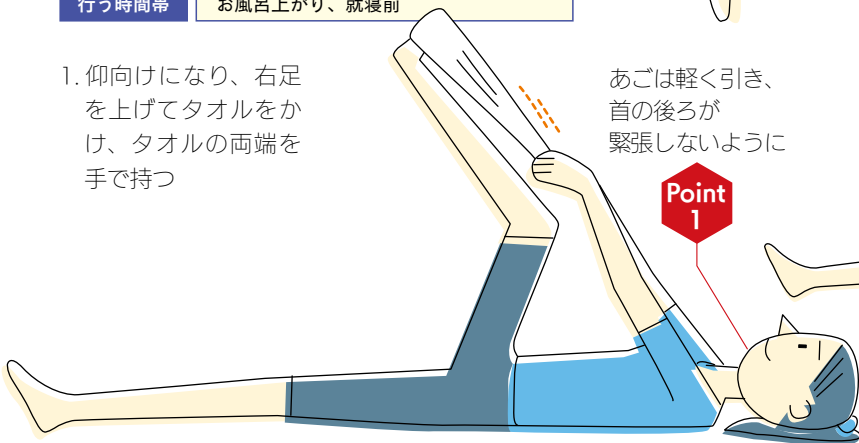
1. 仰向けになり、右足を上げてタオルをかけ、タオルの両端を手で持つ

あごは軽く引き、首の後ろが緊張しないように

Point 1

Point 1

タオルを引くことで、足の裏全体を伸ばすようにする



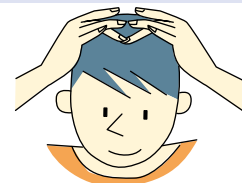
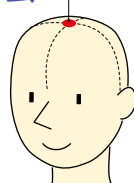
2. タオルをかけた足を伸ばし、タオルを手前に引くようにして 10 ~ 15 秒程度キープ。反対側の脚も同様に行う

睡眠不足の悩みに効くツボ

神経が興奮して寝つけないときは、布団に入って、「百会」を 2 ~ 3 分押ししてみましょう。ゆったりとした気分になり、心地よい眠りに誘われます。

頭のとっぺん、鼻の先端からまっすぐ伸びたラインの延長線と、両耳の最上端から真上に上がった線が交わる部分が百会のツボ

百会



押し方

両手の中指を重ねて、やや強めに 2 ~ 3 分くらい押し揉む