

Vol.75

院長 関の

Face to Face

2014年 9月 1日発行



大切な眠りを質の良いものに保つためにしなくはいけないことを挙げてみましょう。

リラックスすること：眠る前の数時間は心にも体にも刺激を与えないことが大切です。明るすぎない部屋で静かに過ごし、くよくよ悩んだり心配したりせず心を落ち着けます。お風呂や香りや軽いストレッチなどで疲労を取るのもいいです。

# 寝ないとどうなる？ (3)



よう

寝室の環境を整えること  
：寝具は清潔に、枕や敷布団の具合もよく観察してください。室温湿度も適正に、音も図書館のような静けさが理想です

内臓も休ませること：眠る前2時間は何も食べないのが理想です。お酒や水分もほどほどにしなないと、体を休めても内臓が休めません

自分の睡眠リズムを知る

こと：必要な睡眠時間やリズムは人によって違います。仕事などの内容によっても変えざるを得ません。自分に最適なリズムを知るためには何時に寝たら起きなくてはならない時間にすつきりと目覚めることができますかを知ることです。レム睡眠(浅い眠り)で起床することが、目覚めをよくする第一歩です。起きたら体をよく伸ばし、太陽の光を浴びて深呼吸です。  
二度と来ない今日という日を精一杯元気に生きるために良い眠りを手に入れてください。

関 修一(せきしゅういち)

健育会 東銀座整骨院・整体院・

鍼灸院 院長

代替医療の総合治療院としての確立を目指す。タイトルの Face to Face は、患者さん自身と向き合っただけで患者さんの症状と闘うことを願ってつけた \* 毎月1日の発行です