

健康だより 第6号



春江病院 ヘルスケアプロモーション委員会 2020.8

皆さん、しっかり睡眠はとれていますか？睡眠は脳と体にかかるストレスや疲労を取り除く働きがあるため、家事・仕事の効率を上げたり、体を健康な状態に保つことはもちろん、メンタルヘルスの向上にもつながります。

「なかなか寝付けない」、「睡眠の質を向上させたい」ときは、ちょっとした運動を取り入れてみましょう。運動には睡眠を促進する効果がありますので、是非お試しください！！

今回のテーマ：ちょっとした「**運動**」で、しっかり「**睡眠**」

定期的な運動習慣がある人ほど寝つきが良くなり、夜に目覚めることも減るので深い睡眠がとれるようです。一口に運動といってもさまざまですが、一般的に**ジョギングなどの中等度負荷（ややきつい）の運動を60分程度**、夕方から就寝3時間前に行うのが睡眠には最適とのこと。。。なかなか実施が難しいかもしれませんね（汗）。

そんな皆さんに朗報が！なんと、睡眠前の10分程度の軽いストレッチ（楽である～ややきつい）だけでも睡眠の質を維持・改善する効果が期待できるようです。要因としては、ストレッチによる深部体温の上昇、気分の改善、主観的ストレスの軽減などが考えられています。

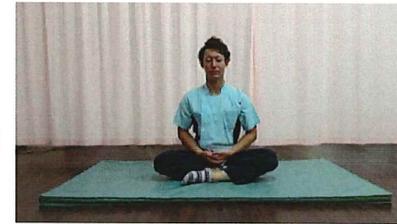
10分程度のストレッチなら、なんとかできそうですね！！



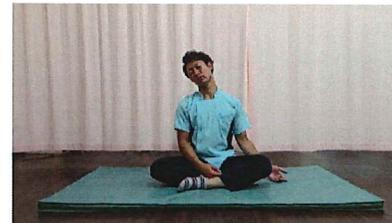
そこで今回、**～博俊会版！ 快眠ストレッチ～**を考案しました。お部屋を薄暗くし、お気に入りの音楽をかけながら、一度お試しください(^ ^)/

～博俊会版！ 快眠ストレッチ～

まずは①瞑想から！3分間程度、頭の中を空っぽにしましょう！
②～⑦のストレッチは30秒間程度、ゆっくりと深く呼吸しながら行います。それぞれ2セット程度行えるといいですね(^ ^)



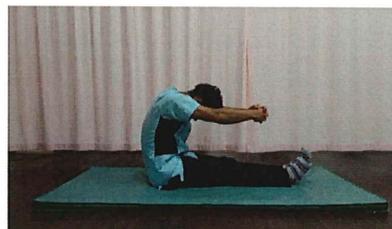
① 瞑想（左右）



② 首伸ばし（左右）



③ 肩回し



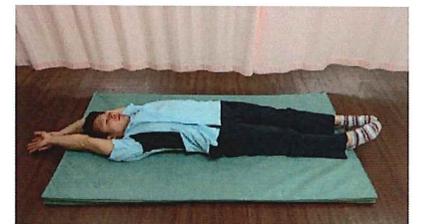
④ 背中伸ばし



⑤ 足首まわし（左右）



⑥ 前屈



⑦ 背伸び

参考文献

永松俊哉:体力研究,2012、北島義典:体力研究,2010
Hirokazu Arai:Jap Psychosom Med,2006 など

作成:リハビリテーション課 松儀怜