

Fujikotsu カラダ通信

Vol.57

冷え込みが厳しい季節になりました。寒さによって寝つきが悪かったり、何度も目がさめてしまう人もいるかもしれません。すっきりしない目覚めになると、だるさや疲れが残ってしまいますよね。日中を元気に過ごすためにも、質の良い睡眠は不可欠です。寝る前の行動や寝具の見直しをすると良いかもしれません。今回は睡眠に関する情報をお届けします。

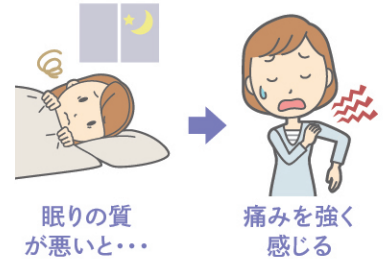


睡眠は「痛みや不調」に影響！よく眠ることが「痛みや不調」の改善に効果あり！

「眠りの質」が悪いと、『痛みを強く感じる』と、医療従事者の経験では言われているそうです。

私達が眠っている間には睡眠ホルモンの「メラトニン」が働いています。このメラトニンは、実は「強い抗酸化力」を持っています。抗酸化ビタミンとされるビタミンEの6～10倍もの効果を上回るとも言われています。メラトニンは、細胞内にあるミトコンドリアに入ることができる数少ない抗酸化物質で、身体を活性酸素のダメージから守ります。

6時間以下の睡眠時間や、睡眠の質が悪いと、抗酸化力が弱まり、体内の細胞組織が活性酸素からのダメージを受けやすくなります。そのため、身体の修復が追いつかず痛みや不調が改善しないのです。不眠症の診断基準でも、日中に出現する症状の一つとして「痛みの悪化」があるほどです。つまり、質の良い睡眠を取ることが痛みの緩和や不調の改善に繋がると言えるでしょう。



「痛みや不調」を改善する、ぐっすり快眠のためのポイント

睡眠ホルモンUP

朝の光を浴びて、睡眠覚醒リズムを作る

朝、光を浴びると体内時計がリセット！睡眠を促すホルモンであるメラトニンの分泌が止まり、睡眠覚醒のリズムを作り夜間メラトニン分泌UP！



睡眠ホルモンUP

朝食に、「たんぱく質」「ビタミンB6」を一緒にとる

この栄養素は、睡眠を促すホルモンである「メラトニン」の生成に関わっています。トリプトファンからメラトニンが生成されるまでには、14～16時間かかるため、朝食に摂取をオススメします。



睡眠ホルモンUP

乳製品を控え、「マグネシウム」食品を摂取する

睡眠ホルモンのメラトニンを作るにはマグネシウムが必須です！牛乳はカルシウムが多すぎるため、マグネシウムの排泄が増えてしまいます。習慣的に乳製品を摂取している方は、控えるか、マグネシウムをより摂取しましょう。



睡眠の質UP

いつもの習慣に紐づけて運動習慣を作る

1回の運動だけでは効果が弱いため、いつもの習慣に紐づけて運動習慣を作ることがポイントです。例えば歯磨きのときにスクワット、通勤をエレベーターでなく階段にするなど。その効果として、寝付きがよくなるのと深い睡眠が得られるようになります。



睡眠の質UP

就寝の90分前に入浴し、寝付きを良くする

寝る前に深部体温を上げ、就寝時間ごろに深部体温が下がると、寝付きがよくなります。入浴直後は深部体温が高いため、眠気がおきません。



睡眠の質UP

寝る1時間前に、スマホ・テレビ等、目の刺激になるものをやめ、睡眠ホルモン分泌を促す

夜間にブルーライトを浴びるとメラトニンの分泌が抑えられ、眠る時間帯を後ろにずらすことがわかっています。寝る前はテレビやスマホをひかえましょう！





布団の上で出来る 簡単目覚めストレッチ

- ① 布団の中で仰向けになり、両膝を立てて、深呼吸をしながらゆっくり左右に倒す。
- ② 仰向けのままで膝を抱えて、おしりにぐっと力をいれ、その状態を20秒ほど維持する。
- ③ 仰向けで腰だけを持ち上げた後、ぱっと元の位置に戻す。
- ④ 布団の上で伸びをする。



なぜ?冬は眠い…だるい…起きられない。対策は朝と夜の「あの習慣」 | Medicallook(メディカルック) (epark.jp) 参照



藤骨のオススメ! 良質な睡眠を生み出す「C-CORE」

C-COREは独自の立体網状構造が、どんな寝姿勢でも優しく受け止めてくれます。適度な反発力で沈みすぎるのを防ぎ、理想的な寝姿勢を保ってくれます。中材は水分を吸収しない素材でシャワーで水洗いができ清潔です。樹脂製ではこりも出ず、ダニやカビも住みつきにくい。中材のほとんどが空気の間で、厚手のシーツやカバーで覆えば自身の熱をマットレス内に封じこめるので暖かく快適に過ごせますよ。

夏は薄手のシーツで覆えば、通気性が高く湿気や熱がこもりにくいので涼しく快適です。

また、赤ちゃんや幼児がうつぶせ寝をしても呼吸を確保でき安全です。

1枚でオールシーズン活躍します。まくらや敷布団等もありますのでこの機会に寝具の見直しをしてみてくださいはいかがでしょうか?詳しくはスタッフまでお尋ね下さい。



人生の
三分の一の眠りを
変えてみませんか?



睡眠の質UPレシピをご紹介します

いわしトマトカレー&玄米ごはん

水煮いわし缶: 1缶(140g)	塩、こしょう: 各少々
トマト: 大1個	油: 大さじ1/2
玉ねぎ: 1/2個	玄米ごはん(パック): 2個
しょうが(チューブ): 小さじ1	パセリ: 適量

A: カレー粉、小麦粉各大さじ1
B: コンソメ(顆粒)小さじ1/2 ケチャップ大さじ2 水100ml

材料
2人分

作り方

- ① トマトは大きめのザク切りに、玉ねぎはみじん切りにする。
- ② フライパンに油、しょうがを入れて弱火にかけ、香りが立ったら、Aを加えて炒める。玉ねぎを加え、透き通るまで炒める。いわし缶を汁ごと、トマト、Bを加えて中火にし、10分ほど煮詰める。塩、こしょうで味をととのえる。
- ③ 器に玄米ごはんを盛り、②をかける。パセリをちらす。



眠れない時に!睡眠の質を高めるおすすめレシピ5つ | からだにいいこと (karakoto.com) 参照

藤接骨院 吉田院
☎0548-33-4320



藤接骨院 磐田見付院
☎0538-67-8885



藤接骨院 焼津小川院
☎054-639-7772



藤接骨院 藤枝警察署前
☎054-625-8637



藤接骨院 浜松東院
☎053-545-5777



藤うさぎ整骨院
☎054-625-5530



藤接骨院 静岡安西院
☎054-266-3255



藤接骨院 静岡安倍川院
☎054-204-2850



藤接骨院 浜松高林院
☎053-544-4100



藤接骨院 東静岡院
☎054-295-7500



健康
マメ
知識



GABAは、心身をリラックスさせる効果があります。入眠のスピードを速めるほか、睡眠中に中途覚醒しづらくなりますよ。