



〜睡眠について〜

秋の虫の音を聴きながら目をつむります。

いつまでも聴いていたいと思うのですが、いつの間にか眠りについてしまいます。肌にとわりつくような暑さは陰り、眠りやすくなってきました。

秋を楽しみ、休み、また楽しむ。健康とは活動と休息の循環、今回は睡眠の話です。

〜良質な睡眠とは？〜
良い睡眠とは「きちんと起きられる」ことです。

7時間睡眠とか、途中で起きないとか、「睡眠はこうあるべき」という理想との比較で良し悪しを判断すると睡眠に不満が生じます

数時間でもパツと目が覚めたなら良い睡眠です。

人それぞれ食事や日中の活動により必要な睡眠量は異なります。その人なりの必要量眠ればちゃんと

起きられます。逆に目が覚めたのにゴロゴロと惰眠をしてしまうと体のバランスを崩します。何時間眠れたかでは無く、気持ちよく起きれるよう調整しましょう。

〜良い睡眠の為に〜

・夕方以降のカフェイン摂取はやめましょう。

カフェインの感受性には個人差がありますが、基本的には目を覚ます働きがあります。

・眠気は脳の温度が下がることで訪れます。

手足が冷えていると脳の温度が下がりません。入浴や眠る前に手足を軽くマッサージしたり、体操をして手足の血流を良くしましょう。

ただしやりすぎると体が活性化して眠気が飛んでしまいます。眠気を誘うように気持ち良く行います。

「血」が肝に戻ると眠れるという東洋医学の考えから、肝臓に手を当てるのも良いです。

・考え事は脳を働かせ、脳の温度が下がりません。

夜というのは冷静な判断がしにくい時間で、通販番組が夜に多い一つの理由。考えてもあまり良い結果

にはつながりにくいので夜は頭を休ませて寝ましょう。

・人も植物も「光」というのは体の調整をする一つのスイッチです。

テレビ、スマートフォン、街の明かり、溢れる光にさらされ、体は夜なのに「朝」が来たと勘違いをして起きてしまいます。体のリズムは乱れ、眠れない一つの原因となります。

気を付けたいのは途中で起きた時に時計を見ないこと。途中で起きてしまった時や寝付けない時に、ふと「今、何時だろう」と確認すると、光を目にすることになります。それにより体は朝と錯覚してしまい起きてしまいます。

・朝や日中が眠い人は、夕食を軽めにすると良いです。

眠るときに胃腸に食べ物が沢山あると、十分な睡眠がとれません。

・寝酒は気分的な物です。実は良質な睡眠の妨げとなりますのであまりお勧めはしません。

〜睡眠前の指圧、体操ポイント〜

・足三里（あしのさんり）

〜睡眠前の指圧、体操ポイント〜

〜睡眠前の指圧、体操ポイント〜

・大腿部前面
太ももの前を伸ばします。

膝の悪い人は、何かにつかまりながら、立って行います。

〜睡眠前の指圧、体操ポイント〜

〜睡眠前の指圧、体操ポイント〜

・今後の東光會
11月26日（土）

実践手当て。自分の一番楽な姿勢を探し、体も心も真ん中になるように心がけて相手に手を当てます。手当てする側もされる側も整います。体の力を抜く体操も行います。

16時からの講座は、「ファストファッションの裏側」

衣服の使い捨ての現代、日本では年間33億着もの衣類が廃棄されています。その「無理」が日本ではない所の環境や人に押し付けられている現状をお話しします。

会場は香川公民館和室。時間は14時〜17時、講座費2500円です。

〜睡眠前の指圧、体操ポイント〜

〜睡眠前の指圧、体操ポイント〜



東光庵鍼灸指圧施術所
鍼灸あま指師 熊岡央企
「HP・ブログにて養生法・情報公開中。」