

体が変わる!おススメ

Beautiful Life
美... ライフ



良質な睡眠の あめめ



みなさんは、「寝つきが悪い」「夜中に目が覚める」「朝ぐったりしている」など、「眠り」に関するお悩みはありませんか?もしかしたら、意識せずに睡眠の質を下げているかも。毎日の習慣を見直してみましょう。

睡眠の質が悪いとどうなる?

- 起床時、疲労感が残る
- 日中の眠気、意欲低下
- 記憶力、判断力、集中力の低下
- 高血圧症、糖尿病など生活習慣病をはじめ、がんなどの病気にかかるリスクが高まる
- 自律神経機能やホルモン分泌に異常が現れ、うつ病などにかかるリスクが高まる



あなたはちゃんと眠れている?!

3つ以上あてはまる人は要注意!

睡眠の質を下げる習慣チェックリスト

- シャワーだけの入浴
- 就寝前にスマートフォンやPCを触る
- 食事を終えてすぐに就寝する
- 就寝前にアルコールやカフェインを摂取する
- 精神的なストレスを溜め込んでいる
- 体が冷える薄着で寝ている
- 寝心地が悪い寝具を使い続けている
- 寝巻の掃除は週1回以下



ぐっすり眠るための「睡眠五感」と「睡眠の質」を整えよう

視覚

就寝1時間前に室内を暖色系の夜モードにする
光は睡眠の質をコントロールする重要な要素。就寝前はやや暗めのオレンジ色が良いでしょう。反対にスマートフォンやパソコンのブルーライトは目を興奮させてしまうので、就寝30分前以降は見ないようにしましょう。

聴覚

音楽をかけるときは1時間以内でタイマーオフにする
音のかけっぱなしは就寝中も聴覚がずっと働いてしまい睡眠妨害となってしまいます。イヤホンは使わずスピーカーを使って少しずつボリュームダウンさせましょう。

嗅覚

自分の好きな香り・アロマを活用
五感のなかで最も快眠効果が出やすいのが嗅覚です。就寝の1時間ほど前に精油を2~3滴、お湯を入れたマグカップに垂らして寝室に香りを蒸散させておくだけで効果があります。

触覚

寝具やパジャマは自分の好きな素材を選ぶ
保湿度・吸湿性・発散性などに優れたシルク、吸汗性・保湿度・耐久性の高い綿、夏に快適な麻など肌触りにこだわることでリラックス度が違ってきます。自分好みの素材を追求してみましょう。

温熱感覚

寝室環境を整える
理想的な寝室の室温は夏場が25~26℃、冬場は22℃~23℃が安定した睡眠を得られます。湿度は50~60%が目安です。

睡眠の質

胃袋を整える
寝る前の食事は胃腸が休まず深部体温が高いままで寝つきが悪くなるので、床に就く3時間前には済ませましょう。アルコール、カフェインなどの刺激物の摂取も快眠の妨げになるので注意しましょう。

★ Healthy Exercise

ヘルシー・エクササイズ

ツボ押しで体調アップさせよう

指3本で簡単ツボ押し



足三里

体にエネルギーを補ってくれるツボ。血流を促し全身の疲れを取ったり、胃腸の働きを整えたりする効果があります。



膝のお皿の外側にあるくぼみから、指4本分下にあるツボです。向こうすねの外側にある少しくぼんだ所が目安です。



3本の指をツボに当て、指の腹を使って軽く押しながらゆっくりまわします。3~5回押しまわしたら、反対側も同様に。

肩井

肩こりや首痛の改善や、寝て食欲がないときにおすすめです。体力が低下して風邪をひいてしまいうるうるときにも効果的です。



脇をしめてひじを曲げ、腕を少し前に出した時にひじが当たる場所です。下から2番目の肋骨の端あたりにあります。



3本の指をツボに当て、もう片方の手を添えます。指の腹を使って3~5回、やさしく押しながらゆっくりまわします。反対側も同様に。