



頭スッキリ!
体スッキリ!

今日一日を快適に過ごすために!

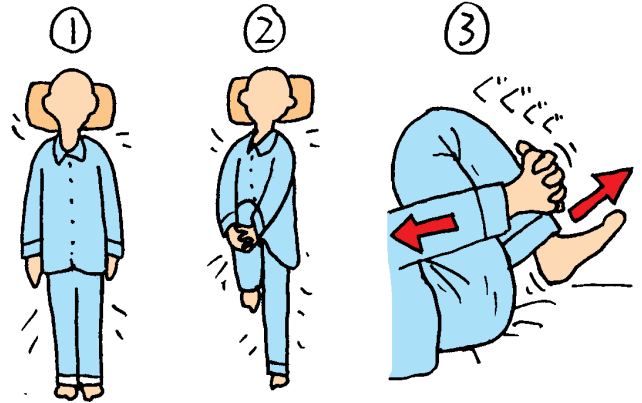
朝のちよつと体操



布団から起き出す前の体操

起き上がる前に腰周りの筋肉を伸ばすので、腰への負担が減ります。

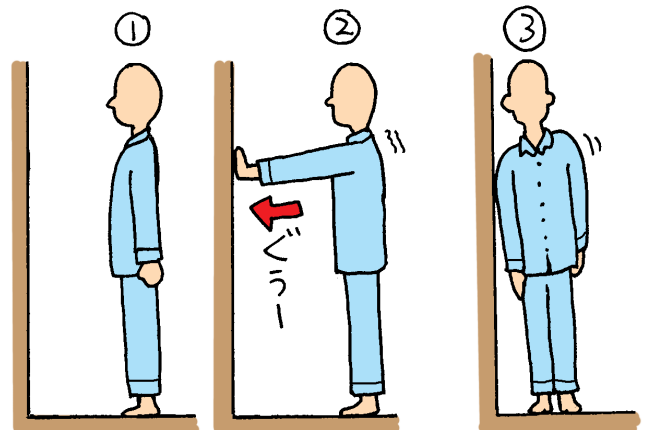
- ①布団の中で仰向けになります。
- ②右足の膝を両手で抱えるように手を組みます。
- ③足を伸ばすようにグ〜っと力を入れます。それを腕で押さえるようにします。左足でも同じ事をします。



壁を利用した体操

腕と肩周りの筋肉がほぐされるので頭や肩がスッキリ!

- ①壁の横に平行に立ちます。
- ②右腕を伸ばして、壁に手のひらをつけて、5秒ほど壁を押します。左腕でも同じことをします。
- ③次に、立ったまま壁に右肩のつけ根をあて、肩で5秒くらい壁を押します。それを3回くらい行います。左肩でも同じことをします。



目の体操

スマホやパソコンなど、普段から近い場所ばかり見ている方には、目の体操がオススメ。最初は疲れるかもしれませんが、慣れてくると目だけではなく頭もスッキリ!

- ①窓やベランダなどから、できるだけ遠くにあるものを30秒~1分くらい、じ〜っと見ます。見るものは、遠ければ遠いほど目の体操になります。

※見ている間にも、つま先立ちのくり返し、肩甲骨を動かす、腰を回すなど、軽く運動を組み合わせてもよいでしょう。





カエルちゃん健康便り

2017年

5月号

関口整骨院

館林市仲町2-10

TEL.0276-72-5598

受付時間(平日) 9:00~12:00 / 14:30~19:30
(土曜) 9:00~13:00 / 休診日: 日曜・祝祭日

関口整骨院 館林

検索

睡眠の話

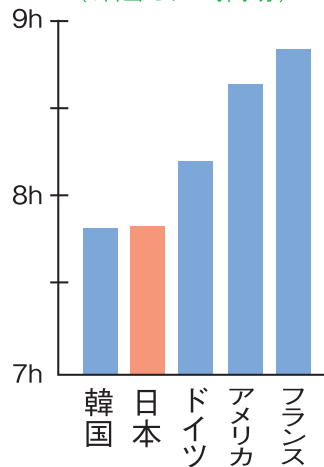
健やかな睡眠 || 十分な休養。

あなたは十分な睡眠がとれていますか？

現代の社会は長時間勤務、夜間勤務、受験勉強、夜間のインターネットやゲームなど睡眠不足になりがちです。睡眠不足は仕事上の事故、交通事故、うつ病、生活習慣病の悪化、作業能率や注意力の低下など、精神と身体に様々な悪影響をもたらします。

平成18年社会生活基本調査では、日本人の睡眠時間は平均7時間42分で近年減少を続けています。40~50代は7時間そこで、週末に少し長く眠ることでバランスをとっているようです。

国別睡眠時間平均
(1日当たり 時間:分)



快適睡眠のポイント

- 規則正しい生活 決まった時間に布団に入ること、ホルモンが分泌されたりして体が睡眠に備えます。規則正しい生活で体内時計を整え規則正しい睡眠習慣をつけることが重要です。
- 運動 習慣的に運動することで、寝付きがよくなり、深い睡眠が得られるようになります。ただし、就寝直前の運動は体を興奮させてしまうので控えましょう。
- 入浴 寝付きをよくするには、就寝の2~3時間前の入浴が理想です。半身浴にも効果があるようです。



日中の眠気対策

- カフェイン コーヒーや紅茶などに含まれるカフェイン。飲んで約30分ほどたつと覚醒作用が発揮されるようです。個人差はありますが持続効果は1時間半~4時間程度。就寝前にはご注意ください。
- メントール+キシリトール ハッカやミントに含まれるメントールと清涼感がある天然素材の甘味料キシリトールの両方が入ったものは、眠気覚まし効果の相乗効果が期待できます。
- お昼寝 日中に眠気には、お昼寝がおすすめ。椅子に座った状態で寝る前にはコーヒーなどでカフェインを取り、15~30分程度寝るのがよいようです。上手なお昼寝は、その後の仕事や勉強の効率アップにも。ただし、午後3時以降の遅い時間帯や長時間のお昼寝は夜の睡眠に影響するので注意しましょう。

間違い探し

テーマ

「マッサージ」

左右の絵で違うところが7ヶ所あります。

見つけてみてください。

