

質の良い睡眠

睡眠では、睡眠時間という「量」も重要ですが、ぐっすり眠れた、疲労が回復したといった睡眠の「質」が問題になってきます。

睡眠の質を向上させるためには、我々の体内時計の調整が大事ですが、体内時計の調整には「自律神経」と「体温」がかかわってきます。

私たちの体温は、起床に合わせて上昇し、日中は高い状態を保っていますが、眠りに入るときに体温が1度ほどグッと下がります。

睡眠中に体温が下がることは一日の活動で興奮している脳の温度を下げ、脳を休息させるためにも必要な事です。さらに、自律神経と同様に就寝に向けて体温をコントロールすることも、よい睡眠をつくるポイントになります。



睡眠の質を高める方法

行動① 軽い運動

寝る前にストレッチを行い、体全身と精神的にもリラックスが得られるので心地よい眠りにつきます。

行動② お風呂にゆっくり浸かる

カラダを温めるとリラックスの自律神経「副交感神経」が優位になります。さらに人は高い状態から急激に体温が下がると眠くなります。

行動③ 寝る直前に食事しない（特に飲酒）

就寝3時間前までに食事を済ませましょう。眠っている時は消化機能が低下するので消化しないまま就寝すると胃の消化不良で眠りの質も下がります。

お酒は毒素に変わり、交感神経を刺激してしまうと体温が上がってしまうので晩酌も就寝3時間前までにするのが一番。

行動④ 温かい牛乳類を飲む

牛乳のタンパク質を消化して生成される「オピオイドペプチド」にリラックス効果があります。

行動⑤ 部屋の灯りを暗めにしておく

就寝1時間前には強い光を避けて、徐々に眠る準備にしていきましょう。

光の刺激は特にあなたの脳に刺激を与えます。そのため、光による刺激を弱めることで徐々にリラックスした状態になることができます。



「活カヨガ」に参加しませんか？

＊毎週月曜日 8時～8時30分

場所：リラクゼーションサロン りふれ幕張

＊毎週木曜日 8時～8時30分

場所：リラクゼーションサロン りふれ幕張

＊毎週水曜日 8時10分～8時40分

場所：大久保接骨院

第3水曜日のみさくら整骨院

＊毎週土曜日 8時10分～8時40分

場所：花見川整骨院

＊毎週土曜日 15時15分～16時45分

場所：幕張コミュニティセンター



＊毎週水曜日 13時30分～14時30分

場所：八千代の里接骨院

詳しくはHPでCHECK!→

<http://ref-makuhari.jimdo.com/>



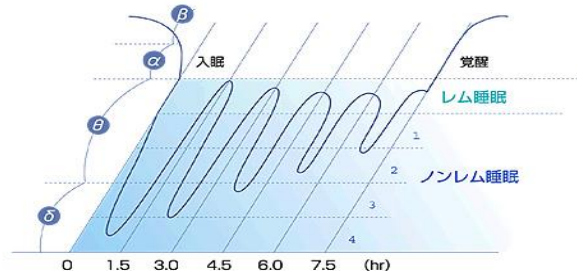


～眠りは2種類の異なる性質から成り立っています～

●レム睡眠 ～Rapid Eye Movement - 急速眼球運動を伴う眠り～
眠っていても目玉が動き、脳は覚醒に近い浅い眠り。

●ノンレム睡眠 ～Non REM - レム睡眠でない眠り～

ぐっすり熟睡した状態の眠り。(ノンレム睡眠は、睡眠の深さによってさらに4段階に分けられます)



図のように、ノンレム睡眠を経てレム睡眠に入るまでを「睡眠単位」と呼び、およそ90分かかります。成人の場合、一晩に8時間眠る人は睡眠単位を5回、6時間ならば4回繰り返しているわけです。その際、レム睡眠が終わるごと、即ち90分ごとに目覚めやすくなります。

レム睡眠とノンレム睡眠が繰り返される理由は、深い睡眠は体温が下がった状態で得られるのではなく体温が下がっていく過程で得られることから、睡眠の途中にレム睡眠を入れて体温を上げ、ノンレム睡眠のときに体温を下げるというリズムによって深い眠りを得ようとしているのです。このようにすると、睡眠中に何回も発汗作用が起こるようになり、睡眠中の発汗が大切だということがわかります。目覚めるときに長いレム睡眠から起きると、体温は上昇していますから目覚め感は良好です。ノンレム睡眠のときに無理やり起こされると、目覚め感は良くありません。したがって睡眠の質には、スムーズな入眠と起きるタイミングが大きく関わってくるのです。



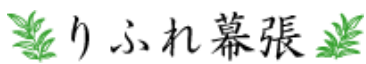
～スタッフ募集中～

りふれ幕張では、一緒に働く仲間を募集しています！

【TEL:043-213-3890】 担当:りふれ幕張店長 北村滋朗



募集詳細は
←こちらの
WEB ページで
ご確認ください。



【営業時間】月～金 10:00～21:00 (最終受付 20:00) / 土日・祝祭日 10:00～20:00 (最終受付 19:00)

【TEL】043-213-3890※ご予約優先(20分コースからご予約可)【HP】http://kokushu.com/r_makuhari.html

9月のスタッフ出勤表

※出勤メンバーは、急きょ変更になっている場合がございます。詳しくはお問い合わせください。

月	火	水	木	金	土	日
渡邊 10:00～16:30	鈴木 10:00～16:00	鈴木 10:00～16:00	渡邊 10:00～16:30	渡邊 10:00～16:30	北村 10:00～14:30	渡邊 10:00～18:00
北村 10:00～19:00	北村 10:00～19:00	渡邊 10:00～18:00	竹村 10:00～19:00	内山 10:00～19:00	17:30～20:00	北村 10:00～20:00
竹村 12:00～21:00	内山 12:00～21:00	竹村 12:00～21:00	内山 12:00～21:00	北村 12:00～21:00	鈴木 10:00～20:00	竹村 10:00～20:00
内山 12:00～21:00	野口 12:00～21:00	野口 12:00～21:00	野口 12:00～21:00	竹村 12:00～21:00	野口 10:00～20:00	鈴木 10:00～20:00
					内山 12:00～20:00	野口 10:00～20:00



↑WEBでは毎日の
出勤表を確認できます

増税後の今、回数券のセット購入が たいへんお得です！

～有効期限を設けていませんので使いやすく贈り物にも最適です～

30分券5枚セット 13,000円…2,120円お得！(1枚につき424円引き！)

30分券11枚セット 28,000円…5,264円お得！(1枚につき479円引き！)

※ 回数券ご利用分のポイントは付きません

