

ROSSO 通信 4月号



～夜眠れない時に試したい、3分で眠くなる方法～ PART I



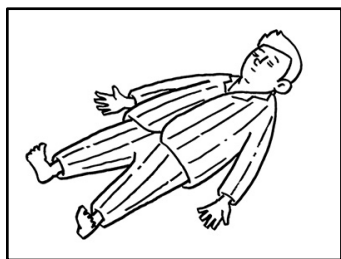
●心と身体のリラックス

リラックスすると、副交感神経が優位になるため、緊張が緩み、自然と眠気がやってきます。
寝る前に考え事をしがちな人は、「気持ちを切り替える」習慣を取り入れてみましょう。
※パジャマに着替えていつでも寝られる状態で、布団の上で寝る直前に行いましょう。

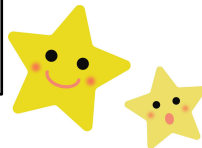
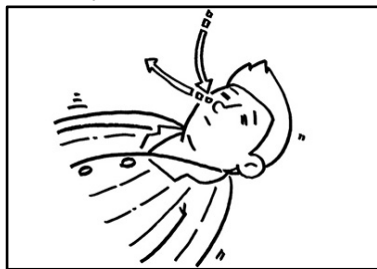
・寝る前の腹式呼吸

副交感神経を優位にする手軽な方法は、「腹式呼吸」です。寝る直前に実践してみましょう。

①仰向けになり、足は肩幅程度に開き、
両手は上に向けて両脇におく。



- ②「1・2・3」のリズムで鼻からゆっくり息を吸い込んで、お腹をしっかり膨らませる。
- ③「4・5・6」のリズムで口からゆっくり息を吐き、3秒間息を止める。
- ④ ②・③を3分程繰り返す。

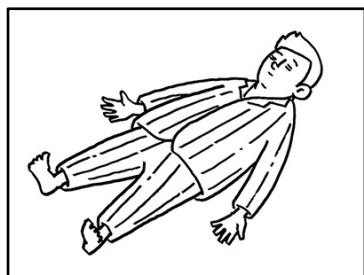


・筋弛緩トレーニング

肩こりや腰痛などの原因は、疲れやストレスからくる筋肉の緊張。身体のコリがひどい時は、「筋弛緩トレーニング」で全身をほぐすと、寝付きやすくなります。



①仰向けになって力を抜く。
手を両脇に置き、目を閉じる。



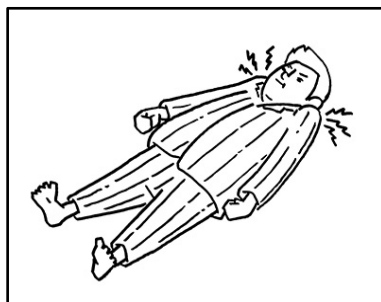
- ②両手を5秒間ギュッと握る
- ③一気に力を抜いて、30秒間リラックスする
- ④ ②・③を2、3回繰り返す。



〈全身のコリをほぐす筋弛緩トレーニング〉

〈肩のコリをほぐす筋弛緩トレーニング〉

- ②肩にギュッと力を入れる
- ③一気に力を抜いてリラックスする
- ④ ②・③を2、3回繰り返す。



次号 (PART II) は、
生活・食事面で
気をつけたいこと
を紹介します！
お楽しみに♪