

# 睡眠

睡眠は「人生の1/3を占める」と言われます。

平均睡眠時間は成人7~8時間 高齢者5~7時間

## 睡眠の役割は？

私達人間にとって睡眠は発達した大脳を休めることによって脳と身体の疲れをとり、身体を回復します。

横になって休むだけでもある程度は回復しますが、脳が起きている間は働きっぱなしで眠ることでは休息はできません。

## 睡眠をとらないと...

体力集中力が低下したり、免疫機能や代謝機能にも異常が出て血圧を上昇させたり、肥満にもつながります。

## 睡眠の防げになることは？

- ・ **カフェイン** ・ コーヒー紅茶など覚醒作用のあるものは夜は控え、カフェインの入っていないハーブティーやホットミルクなど飲むとよいでしょう。
- ・ **アルコール** ・ 寝つきはよくなる事がありますがアルコールは体内2~3時間で分解され睡眠途中目が覚めやすく眠りが浅くなります。
- ・ **たばこ** ・ ニコチンに覚醒作用があるので控える。

## よい睡眠を促すためには？

- ・ 日中は適度に体を動かす
- ・ ゆっくりぬるめのお湯につかり入浴する
- ・ 就寝前の軽いストレッチや音楽を聞いてリラックスする

- 当院2Fにアクアラックスというウォーターベッドタイプの全身刺激装置を導入しております。

肩こり・不眠・ストレス・腰痛に効果がありますので、ご相談下さい。

