

# なるざ 健康新聞

NO.99 平成30年8月

〒910-4103 福井県あわら市二面2丁目302番地

訪問看護ステーションなるざリハビリサービス

TEL 0776-77-2282 ホームページ [www.naruzajp/](http://www.naruzajp/)

== もくじ ==

1. 夏の疲れをとる快眠術！！
2. 肩甲骨がカギ！！

担当：窪田・袖



## 夏の疲れをとる快眠術

今年の暑さは災害レベルとも言われています。夏の暑い日差しは、想像以上に体力を消耗させます。しかも寝苦しい熱帯夜が続いて、疲れは溜まる一方です。こうした夏の疲れには、上質な睡眠で体をリセットすることが大事です。

### 質のいい睡眠が体にいい理由

睡眠の主な役割は脳を休め、細胞を修復し、記憶情報を整理することです。横になり重力から解放されることで血液がさかんに作られるようになり、免疫力がアップします。血圧も下がるので、高血圧のリスク軽減にもつながります。

また、脳と体をしっかり休めることで記憶力や集中力がアップし、内臓の働きも活発になります。さらに良質な睡眠が得られると認知症になりにくく、昼寝の習慣は、発症リスクを5分の1に下げます。



### 夏の快眠のための5つのルール

#### 1. 朝日をたっぷり浴びて、体内時計を整える

朝目覚めたら、まずカーテンを開けて朝日を浴びましょう。また、午前中に浴びる30分の太陽光は、睡眠薬1錠分に当たるとも言われるように、夜の睡眠の質を高めてくれます。

#### 2. 日中は活動的に過ごして、適度な疲れを

人間の体は、疲れが溜まると深く眠れるようにできているため、人との会話や趣味を楽しむなど、昼間の生活を充実させましょう。

#### 3. ぐっすり眠るために、夏こそお風呂に入る

人間の体は、体温が急降下した時に眠気が強くなるため、38～40℃のぬるめのお湯に15分ほど入浴し、体温を少し上げると寝つきがよくなります。

#### 4. 就寝1時間前には、心身をリラックスさせる

スムーズに眠りにつくには、交感神経を落ち着かせ、リラックスさせる副交感神経を優位にする必要があります。寝酒や冷たい飲み物等は避けましょう。

#### 5. 心地よく眠れるよう、睡眠環境を整える

- ①立っている時の姿勢を仰向けの状態で保てること、②横向きの状態で、肩や腰に圧迫感がないこと、③寝返りがスムーズにできること、の3つの条件が整う寝具選びをしましょう。



毎日ぐっすり眠って、これからの季節を元気に過ごしましょう！！

# 健康のカギは肩甲骨にあった??

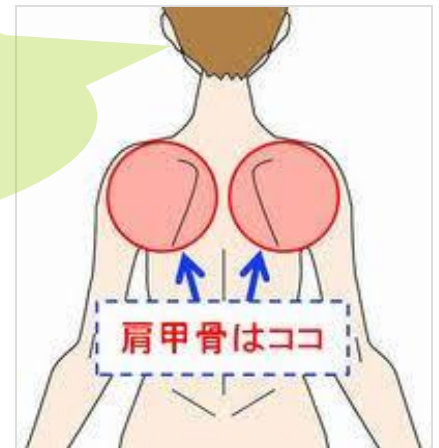
先日の台風の影響で、坂井市春江で 39℃・三国で 38.9℃が記録されました。冷房の適切な使用や水分・塩分摂取を行い熱中症には十分に気を付けてきましょう！熱中症に合わせて気を付けたのが夏バテです。今回は意外なところに、夏バテ予防のヒントを発見しましたのでご紹介させていただきます！！

暑さも手伝い、普段の生活だけでは上半身の運動はどうしても少なくなります。普段から血行不良を起こしがちな首・肩・背中の血流量がさらに低下、筋肉に疲労物質が停滞し、いわゆる凝った状態になります。凝り固まった筋肉は動かしにくく、少しの活動で疲れやすくなり余計に疲労物質が溜まるという悪循環に陥ります。そうなると、疲れが抜けにくく、朝からだるい、やる気が出ない、など夏バテ状態となってしまいます。

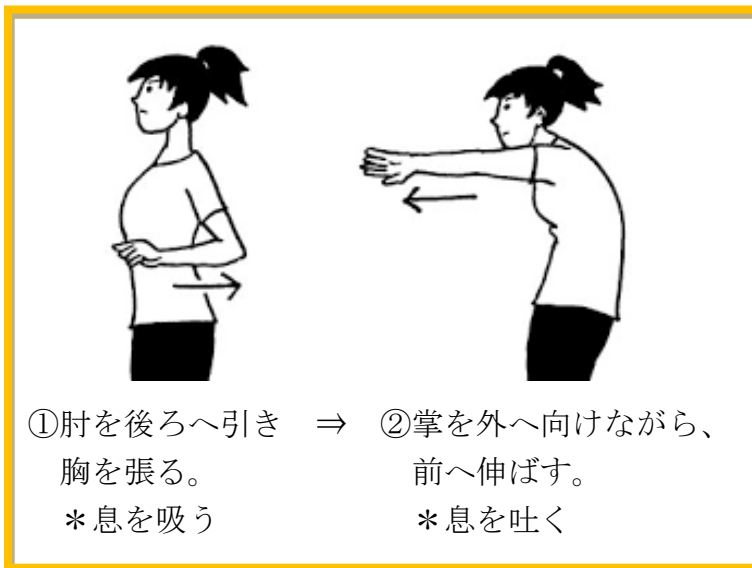
凝った状態が続くと背骨周辺の筋肉まで固まってしまい、その近くを通っている自律神経の働きも弱めてしまいます。自律神経は内臓機能をコントロールしているため、食欲不振や不眠などの症状を引き起こし夏バテ状態に拍車をかけます。また筋肉や神経は冷えに弱いので、汗冷えにも注意が必要です。

と、いうことは！

肩甲骨を動かす⇒血流がよくなる⇒疲労がたまりにくくなる⇒凝りも減る⇒背骨がしなやかになる⇒自律神経の働きがよくなる⇒夏バテを予防できる！



肩甲骨を動かし、酷暑を乗り切りましょう！！



体が倒れていたり、手だけ伸ばしていませんか？

肩甲骨が動いているのを意識しましょう！

呼吸を止めずに！痛みのない範囲で！

思い出した時に数回で良いですが、続けることが大切です！！！！