



# ひだまり通信

第 60 号 R3.3.31 発行

## 睡眠は「眠りの質」が大事です！

毎日よく眠っていますか？

現在日本人の 5 人に 1 人は睡眠時に何らかの障害を抱えているといわれています。

睡眠不足はホルモン分泌や自律神経にも大きな影響をおよぼしてしまいます((+\_+))

睡眠には浅い眠りの【レム睡眠】と深い眠りの【ノンレム睡眠】の 2 種類あり

寝入ってから約 3 時間の間に深い眠りの【ノンレム睡眠】に達すれば

脳と身体は満足を得られるといわれています。

また寝入ってから 2~3 時間に分泌されるのが成長ホルモンです。

成長ホルモンには「細胞の修復」や「疲労回復」にも役立っているホルモンなのです(\*'ω'\*)

### 眠りの質を上げるポイントは…

- ① なるべく同じ時間に布団にはいりましょう
- ② 夕食は寝る 3 時間前 にすませましょう
- ③ 入浴は寝る 30 分前にすませましょう
- ④ お湯の温度は 40 度前後にしましょう
- ⑤ 眠る前にスマホを長時間見ない
- ⑥ 自分の身体に合う枕を探してみる

ストレスがかかるない範囲で試してみては  
いかがでしょうか(^\_-)-☆

### 失眠(しつみん)

失った眠りを取り戻すツボと言われています。かかとのふくらみの中央にあるツボです。

- ・不眠解消
- ・むくみ
- ・足の疲れ
- ・膝関節症

に効果があります☆



### ☆李の担当日変更のお知らせ☆

月・水・土・日（第1、第3）が勤務日になります。  
ご不便をおかけしますがよろしくお願ひします。

ホームページよりひだまり通信のバックナンバーをご覧いただけます。

〒614-8295

編集:李、盛田、山田



京都府八幡市欽明台中央55-2

受付 9:30~12:30 15:00~19:30 火曜休診

TEL:075-981-5058 <https://www.matsui-y-nac.jp>

美容鍼灸ホームページ <https://www.matsuyamate-nac-biyou.jp/>

はい・きゅう、小児はい、アロマセラピー