

News Letter

鍼灸・マッサージきらりニュースレター

March
2023



SAKURA MOCHI

春は気持ち良く眠れる季節！ 快眠体操で良質の睡眠をとろう！

「春眠暁を覚えず」と漢詩に詠まれるように、春は暑くも寒くもなく、ぐっすり眠れる季節です。この時季に質の良い睡眠をとって、冬の体から夏の体へ切り替える力をつけておきましょう！

快眠体操のやり方

快眠のポイントは、体の緊張をゆるめ、呼吸を楽にしておくことです。私たちの体は、手や足から熱を放出し、深部体温を下げることで休息モードに入ります。

寝る前の簡単なストレッチは、体のコリがほぐれ、足の血行が良くなり、内臓や脳の温度を下げて休ませることができるため、質の良い睡眠につながります。



SNOW SHELTER

ここでは、深呼吸とストレッチを合わせた簡単な快眠体操をご紹介します。

1. 深呼吸をする（4～5回繰り返す、お腹をふんわり柔らかくしましょう）



① 布団に入って仰向けに寝て、肩の力を抜きます。



② お腹が膨らむように3秒間で息を吸い込みます。



③ お腹がへこむように6秒間で息を吐き切ります。

2. 足首をストレッチしながら深呼吸をする

① 3秒ほどかけて鼻からゆっくりと息を吸いながら、両足首を手前に起こします。



② 口をすぼめ、3～5秒ほどかけて口から息を吐きながら、両足首を元の位置に戻します。息を吐ききると同時に、ふくらはぎと足首から力を抜きます。これを1分間で5～6回繰り返します。



※寝る時のスマホ使用は睡眠の質を下げるのでNG。

また、靴下を履いて寝ると足の裏から熱が放散されにくくなるためレッグウォーマーにして足の裏は裸足にするのが良いでしょう。

今日の
雑学
It's a Trivial

蟄虫啓戸

（すごもりのむしとをひらく）

暦の七十二候の一つ。地中で冬ごもりをしていた生きものたちが春の陽気を感じ、姿を見せる頃です。二十四節気の啓蟄と同時期。2023年は3月6日～10日。

