



春の睡眠～春はたっぷり眠りましょう～

「春眠 暁を 覚えず」というように、春の朝はなんとなくいつまでも布団に入っていたいものですね。

それは単に春になって気温が温かくなったことだけが理由ではなく、私たちの身体のメカニズムにも理由があるのです。この時期、身体は「冬の身体」から「春の身体」へと変換していきますが、このような変換期には、体内のバランスが取りにくいいため、体調を崩す人が増加します。春はゆったりと過ごし、たっぷり睡眠をとりましょう。

精神の安定にも十分な睡眠が必要

新しい環境におかれることが多い春。春は五月病などの症状が現れやすい季節でもあります。ぐっすり眠ることは、脳に休息を与え、心の安定を導いてくれます。この時期は、たっぷり睡眠をとることが必要です。



春の快眠の大敵！花粉症

春は、花粉症の方にとって受難の季節。鼻がつまり、呼吸が浅くなり、脳に十分な酸素を送ることができず、浅い眠りになってしまいます。そんな時は、まず「早寝早起き」の工夫をしましょう。

夜

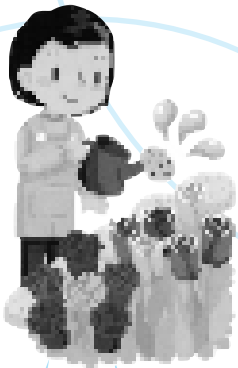
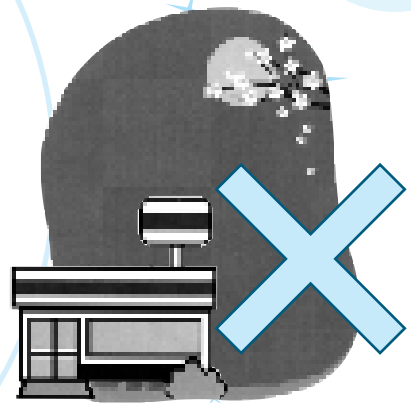
就寝時間を早めて、就寝する2時間位前にストレッチなどの軽い運動を行い、40℃以下のぬるめのお湯にゆっくりと浸かり、十分にリラックスしましょう。ラベンダーなどのエッセンシャルオイルを浴槽に数滴垂らし、深呼吸すると、鼻、のどの不快感が軽くなり、快眠に効果的です。

朝

朝は、目覚めとともに朝の光をたっぷり浴びましょう。そうすることで、夜にメラトニンが分泌され、寝付きが良くなります。朝の光を浴びた後、42～44℃程度の熱めのシャワーを浴びれば体温が上昇。身体が覚醒し、脳に刺激が伝わり、気分がシャキッとします。

光がキーポイント

くれぐれも、夜に強い光、明るい光を浴びないように気をつけましょう。身体が「昼間」と認識し、覚醒してしまいます。快眠を得るためには、夜のコンビニなど明るい場所に立ち寄ることは控えましょう。



◎待ちに待った春を健やかに過ごすために、身体の声聞き逃すことなく、たっぷり睡眠をとりましょう。

問合せ 健康福祉課 ☎029-240-6550

次回の「まごころ通信」は7月号に掲載予定です。