

KENKO TIP

2015年11月30日



疲労と緊張がとれやすい寝方

MD. ネット 作業療法士 菅原洋平

一生の3分の1を占める眠り。海外生活では睡眠に悩む方の割合が急増します。そこで、今日は「寝方」という観点から睡眠を考えてみました。

健康状態が良好な時はどんな寝方をしても問題ありません。うつぶせでも大の字でも、もちろん丸まって寝てもOK。結局のところ、**交感神経から副交感神経に切り替わると、筋肉もやわらかくなっている**ので、どんな寝方をしてもぐっすり休めるのです。しかし、海外での生活、仕事でみなさんは**慢性的な緊張状態にあり、副交感神経への切り替えが難しくなっています**。帯同して

いる奥様、お子様も実は同じような傾向があります。人間自分が生まれ育った場所と違うところで寝起きすることは誰しも強い緊張感を覚えるものです。**脳には常に防衛意識が働いている**のです。とはいえ、そんな状況でも慣れてくるとスイッチオフがうまくいく方もいます。

さて、眠りに悩みを持っている方にオススメな寝方は「**横向き**」。特に腰痛の方にはこのほうが負担が軽減されるでしょう。家具付きのサービスアパートメントではベットマットが固くて腰を悪くしてしまう方もいます。**横向きになって、やや膝を曲げる**。ち

ようど写真のような寝方です。海外生活でのポイントは、**足と足の間に薄い枕やバスタオルを丸めてはさむ**ことです。これで、腰への負担がぐっと軽減されます。**頭の中心と背骨がゆるく一直線になるよう枕の高さを調整**すると首も疲れません。体がリラックスした状態になると血液の循環もよくなり、寝ている間に消化も促進されます。

写真は「カップル」のベストな寝方です。お互いに適度な距離があり、反対側を向いて寝る、というのが、精神的に落ち着いて深い眠りが得られる寝方です。帯同されている方は参考にさせていただきます。