

よく眠れないあなたに

寝入りが悪い

夜中に目が醒める

寝起きが辛い

全ては眠りの質が浅いから

鍼灸で心身の緊張を取ることはもちろん効果あり。
でも、
ご自分で出来ることがたくさんあります。

お高い枕やベッドよりもっと大切なこと。

就寝前

2~3 時間前

目安 **38~40℃**

1~2 時間前

0.5~1 時間前

食事 に**適量**を。
これ以降は食べない。
飲み物は水 or **ノンカフェイン**。
(緑茶・コーヒー・お酒・タバコ→覚醒×)
消化が終わってから→睡眠◎

風呂 お湯に**つかる**。(夏でも)
(気持ちが良い温度)
大事なのはリラックスすること。
15分以上入れる温度。
考えない。腹式呼吸◎
(シャワー、熱いお湯→覚醒&興奮×)

刺激 No! 不要な刺激を入れない。
PC スマホ テレビ→×
画面の光・SNS の情報→強刺激×
ストレッチやヨガ、瞑想→◎
(穏やかな照明の部屋で)
読書は程々に、穏やかな内容を。

就寝中

照明は**消す**。(真っ暗が苦手なら間接照明)
朝日が入る環境が理想
(朝日を感じることで目覚めが自然と訪れる)
朝方寝る場合は遮光カーテンで太陽光を遮断
身体を**冷やさない**特に足、お腹)→冬は**湯たんぽ推奨**◎
(電気毛布やあんかは温度が一定→暑くなる、汗をかく×)



<寝れない、目が醒めた。>
寝れなくても出来るだけ横になる→身体は休まる
暖かいものを飲む(もちろんノンカフェイン)
照明はつけない(覚醒してしまう)
スマホは見ない(覚醒してしまう)

起床後

すぐに起きれなくて大丈夫。
目覚ましは**90分サイクル**で設定。→睡眠アプリ◎
寝ている間に身体は固まっている
起床でゆっくり軽い**ストレッチ**。
朝日を浴びる。
血流が流れ始めて身体が目覚めるのを待つ。

全てをやらなくても大丈夫。
できることからひとつづつ。
ここにあるのはあくまで目安。
自分の本当の「快適」を感じる。
身体にあった習慣を見つけるのが大切。
質の良い睡眠がこれからのあなたを変えます。

