



いつもウェルネスをご利用いただきありがとうございます！暑さも少しずつ和らぎ、季節の移り変わりを感じます。今回の健康だよりは、身体にとって大切な役割がある「睡眠」についてご紹介します！

- ✓ 日中の効率下がっている
- ✓ なかなか疲れが取れない
- ✓ 体調を崩すことが増えた

そんなときは…



睡眠

を

見直してみませんか！？



睡眠は「休む」だけではありません！

様々な情報であふれている毎日では、あっという間に頭の中がいっぱいになり、ごちゃごちゃしてきます。そんな「**脳の情報を整理する作業**」も睡眠が担ってくれています。身体を休めて疲れを取り、脳の整理をして、明日の準備をする。**休むこととメンテナンスをする**。それが睡眠の重要な仕事です。

ぐっすり眠れて
スッキリ起きる！

《理想の睡眠》に必要な3つのホルモン

眠り始めを充実させる /

① 成長ホルモン

脳や体の疲労を取り、回復させる。
睡眠が深いほど分泌量が増える。

眠りの中盤を充実させる /

② メラトニン

睡眠のリズムを作る。
光によって分泌量が決まる。

眠りの最後を充実させる /

③ コルチゾール

起床時間によって分泌量が決まる。
時間に依存する性質がある。

1 寝る時間から逆算して体温を上げる

眠気は体温が下がっていくときにおこります。体温が上がって1~3時間後が深い眠りにつくチャンス。寝たい時間から逆算して入浴や体操、ストレッチをすると効果的！

2 朝は光を見て、夜は光をおさえる

メラトニンは光を感知すると分泌が減る性質を持ちます。朝は強い光を見てメラトニンをしっかり減らし、夜はなるべく暗くして分泌を増やすのが大切！

3 起きる時間を一定に保つ

コルチゾールの分泌が乱れると、早く目が覚めたり目覚めがスッキリしないことも。起きる時間を毎日一定にし、休日もできるだけ同じ時間（誤差は1時間以内）に起きると睡眠の質が上がり、疲れが取れます。

ウェルネスでは鍼灸治療やアロマで自然治癒力を高め、**質の良い睡眠を取れる体作り**のお手伝いをさせていただきます！不調の緩和やリラックス・リフレッシュなどぜひお気軽にご相談くださいね。



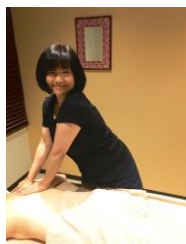
上田



東口



翁



吉川



内満



石橋

WELLNESS
RELAXATION SALON

大阪市中央区南本町3-2-4 大泉ビル4F
TEL 06-6282-0068



LINEでもご予約
いただけます！



皆様のお役に立てるよう、
スタッフ一同元気な笑顔で
お待ちしております！