

今年度の3万円脳ドック助成金は3/31までです。
ご希望の方は予約数にかぎりがありますので、早めのご予約をお願い致します



今週の花言葉

サンシュ

持続

アストロメリア

未来への憧れ

ポンポン菊

真実

松田院長からあなたへ 耳より情報！

■睡眠の質を上げる5つの方法

白濱龍太郎（RESM 新横浜 睡眠・呼吸メディカルケアクリニック）

脳や身体の緊張とリラックスに深く関わっている「自律神経」。この「自律神経を簡単にだまして睡眠の質を上げることができる」という説を今回はご紹介します。

■睡眠の質が上がる！今日からできる“自分流の入眠儀式”

「自律神経をだまして睡眠の質を上げるためには、**自分なりの入眠儀式を持つことが重要**」だそうです。

(1) 3分だけでも髪をドライヤーで乾かす 髪が濡れたままだと、交感神経を刺激して安眠の妨げになります。僅か3分でも習慣づけば自律神経をだませます。

(2) 寝る前にコップ1杯の水を飲む 睡眠中は汗をかくことで体温が下がり、眠りが深まります。しっかりと汗をかくためにも、就寝前の水分補給は不可欠です。

(3) 寝室ではテレビを観ず、一度読んだ本に目を通す 就寝前にテレビやスマートフォンを観ると、脳が興奮してなかなか寝つけず、睡眠の質も下がります。

(4) 夜はコーヒーを飲まずに香りをかぐ 五感の中でも、特に嗅覚は脳と深く結びついているため、「良い香りをかぐ」ことでリラックス状態へ導くことができます。

(5) 気になることがあればメモ書きでアウトプット 仕事や悩み事などが頭から離れず、なかなか寝つけない時は、一度起きて思いついたことをメモに書き出してみましょう。書く内容はできるだけシンプルに、単語だけでOKです。

★院長よりメッセージ

「頭を空っぽ」にするのもよいとの事。あなたの睡眠儀式は何ですか？