

カインドメディカルだより 11月号

TEL 0120-935-603
月-金 10:00-19:00

第81号

今回のナイトナースは
コチラから ▶



ゆっくりと呼吸

睡眠前のこだわりとして寝る10分前に電気の照明を暗くしてお腹でゆっくりと呼吸をしてから布団に入る様にしています。

寝る直前までスマホやテレビ観ていると自然と交感神経が有利になり眠りが浅くなり良い睡眠が取れない事が多かったからです。副交感神経が優位になると自律神経が整い良い睡眠が取れます。

呼吸の工夫としては吐く時に身体に残る空気をしっかりと抜くことを意識すると良い呼吸につながります。良い睡眠は呼吸から!

IKEDA



パジャマ

寝る時はパジャマを着て寝ています。汗をしっかり吸ってくれそうな綿100%の物を選んでいきます!

部屋着と分ける事で、パジャマを着ると頭が睡眠モードになってくれる気がします。枕難民なので、自分にじっくりくる枕に出会えおらず...

低めの枕+バスタオル等で高さを調整して自分好みの高さにしています!

IWATA



pajamas

腹筋運動

わたしは寝る前に必ず2分間腹筋運動をしてから寝ています!

好きなアイドルがやっているYouTubeで2分でできるストレッチをやっていたので、なんとなく始めたのですが、結構きつくて、疲れて寝ることができています!

年内にウエスト周りをマイナス2センチすることが目標です!(笑)

HARIGUCHI



秋の夜長に快眠を! 社員の睡眠へのこだわり特集

My枕

僕は枕専門店自分だけのMy枕を作成致しました。姿勢→呼吸→位置など細かい分析や指導があり自分に合う枕(低反発)を作成して頂きました。

もちろん金額は掛かりますが、“一生使える”モノに出会えました。お陰で快適な睡眠が出来、睡眠時間が短くてもいい目覚めが出来ます!

また、窓のカーテンを完全に締め切らないという技も行っています。締め切らない事により日差しが入ってきて自然と身体が起きるメカニズムが出来上がるそうです。



Good night

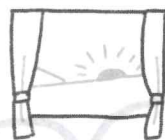
KUBOTA



カーテンを開ける

必ず寝る時は朝日を浴びれるよう電気を消した後にカーテンを開けて寝るようにしていました。そうすることで、朝の陽ざしで気持ちよく目が覚めるようになりました。

しかし、最近は寒くなって布団から出られなくなってしまったので、携帯・アップルウォッチで10分おきに鳴らすようにしています。(携帯で出せるMAXの音量で(笑))



KOBAYASHI



寝具

私の睡眠へのこだわりは「寝具」へのこだわりです。昨年より寝具を一新しまして、ご利用になられている方も多いかと思いますが、西川AIRのマットレスと枕を購入しました!



あの大谷翔平選手などアスリートも利用しているとのこと、実際体を多くの「点」で支えてくれる為、負荷が偏らず快適に睡眠が取れています!

価格もベッド用のブランドマットレスよりも手ごろな価格なので、ちょっと良い寝具を使ってみたかった方にもおススメです!

あとは明かりを完全に消して眠るようにしています!



SATO



肌触りのよいもの

寝る時は、肌触りの良い毛布やブランケットを必ずかけて寝ます。そうすると、気持ちよく睡眠することができます。

また、ナイトブラにすることで、締め付けを感じないので体負担なく寝る事が出来ます。寝る時はリラックスすることにもいつも心がけています。



SAITO



アイマスク&耳栓

私のこだわりはアイマスク&耳栓をして寝ることです! 光・音を遮断することで、「睡眠ホルモン」が分泌され、脳が「これから寝る」という認識をしやすくなるそうです。しっかり熟睡できれば、疲れが取れ、元気に生活ができますよね!

アイマスクで圧迫感を感じやすい方には、通常のマスクのように耳にひもをかけるタイプがおすすめです! 髪型も崩れにくいので、私もマスクタイプのアイマスクを愛用中です! ぜひチャレンジしてみてください!



ENDO

