

『睡眠』

1. 良質な睡眠とは？
2. 睡眠不足と心身の健康
3. 睡眠の質を左右する要因
4. 良質な睡眠を促進する方法



現代社会では多くの人が「睡眠不足」や「眠りの質が悪い」といった問題を抱えています。これらは長時間労働、ストレス、スマートフォンなどの電子機器使用、運動不足などが原因として挙げられます。良質な睡眠は、体と心の健康を支える基盤であり、ホルモンバランスの調整や免疫力の向上にも深く関与しています。睡眠がしっかり取れていると、日中の活力や集中力が高まり、病気の予防にもつながります。本記事では、睡眠が体と心に与える具体的な影響を深く掘り下げるとともに、整体や鍼灸といった専門的なアプローチ、さらに栄養素を取り入れた具体的な改善策をご紹介します。

1. 良質な睡眠とは？

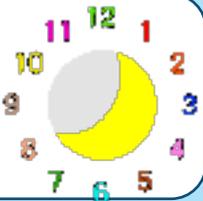
詳細は裏面に

良質な睡眠とは、時間だけでなく「深さ」や「リズム」も整った眠りのことを指します。単に長時間寝るだけではなく、しっかりと疲労が回復し、心身の健康が維持できる状態が理想的です。

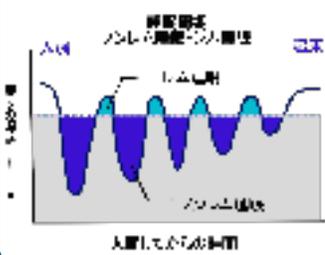
良質な睡眠の条件

□ 適切な睡眠時間

- ・成人は 6～8時間 の睡眠が推奨される
- ・短すぎると回復不足、長すぎても眠気が残る



□ 深い眠り(ノンレム睡眠)がしっかり取れる



- ・眠りの前半に深い睡眠を取ることで、成長ホルモンが分泌され、疲労回復が促進

□ 寝つきがスムーズ

- ・布団に入って 10～20分以内 に眠れる状態が理想



□ 途中で目が覚めない

- ・夜中に何度も起きたり、トイレに行く回数が多いと睡眠の質が低下



□ 朝スッキリ目覚める

- ・寝起きにダルさがなく、すぐに活動できる状態



□ 日中に眠気が少ない

- ・集中力が持続し、日中のパフォーマンスが落ちない



良質な睡眠とは、単に「長く寝る」ことではなく、深く、スムーズに眠れ、朝スッキリ目覚めることができる眠りのこと。生活リズムを整え、睡眠環境や習慣を見直すことで、心身ともに健康的な毎日を手に入れましょう！

初回限定

お試し施術
あります！

お気軽にお申し込み下さい

難治性の症状、断薬・減薬のご相談は

お問い合わせ・ご予約はお電話で

国家
資格

杉本接骨鍼灸院

TEL:072-943-6521

八尾市恩智中町1-35-1-103

