

～ 不眠症を改善するための対策とケア ～

放置すると起こりやすい不調 不眠を放置すると、次のような不調が起こりやすくなります。

- ・慢性的な疲労感
- ・集中力・判断力の低下
- ・イライラや不安感
- ・頭痛や肩こり、胃腸不調
- ・免疫力の低下



睡眠不足は心身のあらゆる機能に影響するため、早めの対処が重要です。

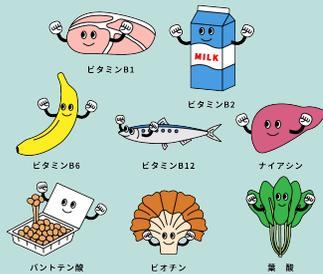
睡眠を支える栄養素 睡眠の質を高めるためには、神経の働きを支える栄養素が欠かせません。

特に重要なのが、たんぱく質、ビタミンB群、マグネシウムです。

たんぱく質は、睡眠ホルモンの材料となる神経伝達物質の原料になります。肉・魚・卵・大豆製品を意識して摂ることが大切です。



ビタミンB群は神経の興奮を調整し、ストレス耐性を高めます。



マグネシウムは筋肉の緊張を緩め、リラックスを促します。



自律神経を整える生活習慣

生活リズムの安定は、自律神経を整える基本です。

- ・起床時間を一定にする
- ・朝起きたら光を浴びる
- ・夜はスマートフォンや強い光を控える
- ・就寝前に深呼吸を行う

これらを意識するだけでも、体内時計が整いやすくなります。



自宅でできる簡単セルフケア

首や肩、背中中の緊張は自律神経に強く影響します。

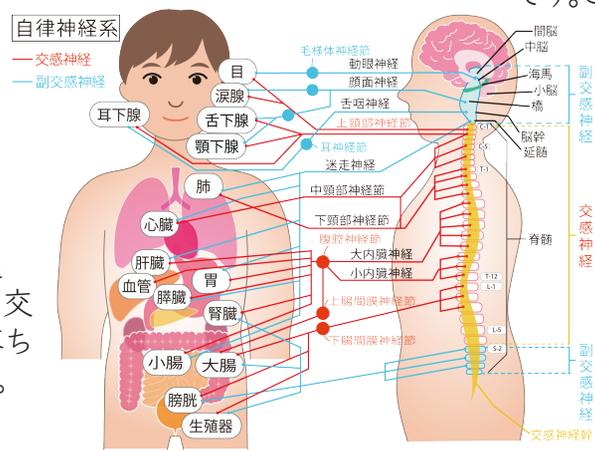
入浴で体を温めた後、首元をゆっくり回す、深く呼吸をするだけでも副交感神経が働きやすくなります。

また、寝る前に「今日あったことを思い出しすぎない」ことも大切です。考え事が止まらない場合は、紙に書き出して頭の外に出す習慣もおすすです。



整体・鍼灸で整える自律神経と睡眠リズム

不眠の背景には、自律神経の切り替えがうまくいかず、体が緊張状態にあることが多く見られます。整体や鍼灸では、首や背中など自律神経に関わる部位の緊張をやさしく整え、過剰に働いた交感神経を落ち着かせます。



首や背骨周辺は、脳と体をつなぐ重要な通り道です。ここに緊張があると、

夜になっても休息モードへ切り替わりにくくなります。

整体や鍼灸によって体の緊張をゆるめることで、副交感神経が働きやすい状態をつくれます。

不眠は心身のバランスが崩れているサインです。新生活前の3月は睡眠習慣を整える良いタイミングであり、今のうちにケアすることで、春以降を軽やかに過ごしやすくなります。



「私の想いを聞いてください。」

杉本接骨鍼灸院
杉本敏男



僕は今50歳で子供が3人います。40代になってから不調とまでは行かないまでも、身体のだるさや疲れやすさを感じるようになっていました。人生100年時代に、このままでは健康で長生きは難しいと考えるようになりました。そこで有名なボディビルダーに師事し、「食事」と「栄養」について

学び、実践しました。すると、短期間で体調が改善。ダイエットだけでなく、長年の腰痛や不眠、頭痛、生理痛、原因不明の痛みを抱える患者さんにも試していただく症状が改善することがとても多いことに驚きました。今では全ての方に「栄養指導」をさせていただいております。原因がわからない不調などお悩みであれば一度ご相談ください。きっとお役に立つことができます。