



## 暮らしに役立つ健康ニュース「からだから」

先月号でも少しお伝えしましたが、「夏バテ」をしていませんか？夏バテの原因は温度差による自律神経の乱れと考えられています。自律神経が乱れると体温調節が上手くいかなくなったり、内臓の動きが落ちたりするので身体に不調が出てしまうんですね。冷房などの風があたり身体が冷えすぎてしまわないように、羽織るものを用意しておくで安心です。



院長 梅田周司

### 今月の健康ヒント「熱帯夜でもぐっすり寝られる睡眠環境づくり」

熱帯夜とは、夕方から翌朝までの最低気温が25℃以上の夜を指します。地域によって熱帯夜の日数は異なりますが、記録をつけ始めた頃から比べると全国的に増加傾向にあるようです。

熱帯夜は睡眠にかなりの悪影響を及ぼします。寝つきの悪さはもちろん、眠ることができても浅い睡眠となってしまう、頻繁に起きる、朝になっても疲れがとれないなどの事態に陥りがちです。

そこで今回は熱帯夜を快適に過ごすためのコツについて解説いたします。



#### ◎冷房と上手に付き合みましょう

身体に悪いから、冷房のつけっぱなしを避ける人は少なくありません。しかし冷房を切ったりタイマー設定したりすることで寝苦しい夜を過ごすのは本末転倒。熱中症リスクも高まります。

大切なことは、自分にとって最適な温度と湿度を知ること。寝床の周りに温湿度計を設置し、モニターしてみてください。そして大体の快適な温度・湿度が分かったら、冷房の除湿機能などで調整してその状態をキープするようにしましょう。

#### ◎冷房が苦手な方は「寝具」を見直す

冷え性の方など、冷房そのものが苦手なだけ避けたい方もいらっしゃると思います。しかし熱帯夜の寝苦しさも何物にも代えがたく、この時期は大変な思いをされていることでしょう。

そこでおすすめなのが、寝具を見直してみることです。ひんやりとした冷感素材や、通気性の良い素材の寝具を使うとよいでしょう。近年注目を集めているファイバーマットレスは通気性もよいうえ、水で丸洗いできるので清潔でおすすめです。

また、掛け布団の中の湿度の高さは睡眠の質に直結します。布団の中が蒸れてしまうような掛け布団は避けましょう。おすすめは吸湿性、放湿性に優れたウール（羊毛）やキャメル（ラクダ）の掛け布団です。

## 今月の身体の話「寝起きスッキリ！朝に簡単にできるストレッチ」

質の良い睡眠をとることができれば朝はスッキリと起きることができるもの。しかし毎日100%完璧な睡眠をとることは、残念ながら簡単なことではありません。睡眠環境やストレスなど、睡眠の質にはさまざまな事象が関わってくるからです。

しかし、睡眠のパフォーマンスが良くなかった時でも、良い一日を始められるようにサポートすることはできます。それが「朝ストレッチ」の習慣です。

妥協して毎日を過ごせば過ごすほど、身体には睡眠によって清算されなかったダメージが蓄積していきます。そのダメージが肩こりや腰痛を始めとした症状となって、身体に現れてくるのです。そうなる前に、朝ストレッチを習慣化して毎日を元気に過ごせるようにしましょう！



### 1、まずは大きな伸びから

目が覚めた瞬間にできるストレッチ、それが「伸び」です。起き上がったからではなく横になったままで行い、全身を伸ばすようにしましょう。また、伸ばしている瞬間は息を止めてしまいがちですが、息を吐きながらストレッチをしっかりと伸ばすことができます。5秒間伸ばして脱力、を3回繰り返してください。

### 2、股関節周りを伸ばすストレッチ

寝起きは股関節周りが硬くなっています。とくにおしりはずっと圧迫されているため、血流が滞ってしまいがちです。

そこで行ってほしいのが膝を抱えるストレッチ。膝を胸につけるように片膝を20秒間抱えましょう。このときも息を止めないように気をつけてください。20秒間終わったら、反対の脚でも同様に行います。

膝を抱えづらい場合は、仰向けに寝たまま両膝を立て、軽く開きます。そのまま片方の膝を内側に倒してください。左右交互に30～40秒ほど行うと股関節周りがほぐれます。

### 3、背中を伸ばすストレッチ

おしりと同様に背中も圧迫されて血流が悪くなっていますので、しっかりと伸ばしましょう。

仰向けの状態で片脚を伸ばし、腰をねじって反対側の脚をクロスさせます。伸ばした脚と同じ側の手でクロスした方の膝を押さえたら、クロスした脚と同じ側の手を、上半身をひねるように前方に大きく突き出します。精一杯伸ばしたら今度は後方に肘を引いてください。この動作を、息を止めずに5～10回繰り返します。

終わったら手を肩にあてて、肩を10秒間大きく回して肩甲骨をほぐしましょう。終わったら反対側も、上半身をねじるストレッチから行ってください。

## ～編集後記～

夏といえば海やプールなどのレジャーや、花火大会などのイベントが思い浮かびますが、今年の夏も手放しで楽しむのは難しそうです。残念ではありますが、こんな時こそ身体のケアに重点をおきたいところです。ストレッチや運動などを中心に、おうちでも活力溢れる毎日を過ごせるよう心がけてみてくださいね。

発行：梅田整骨院  
電話：077-523-7337  
治療のご予約はお電話で！