



心と身体を整える 健康ストレッチ



vol.3

今号の
テーマ

快眠のためのストレッチ・呼吸法

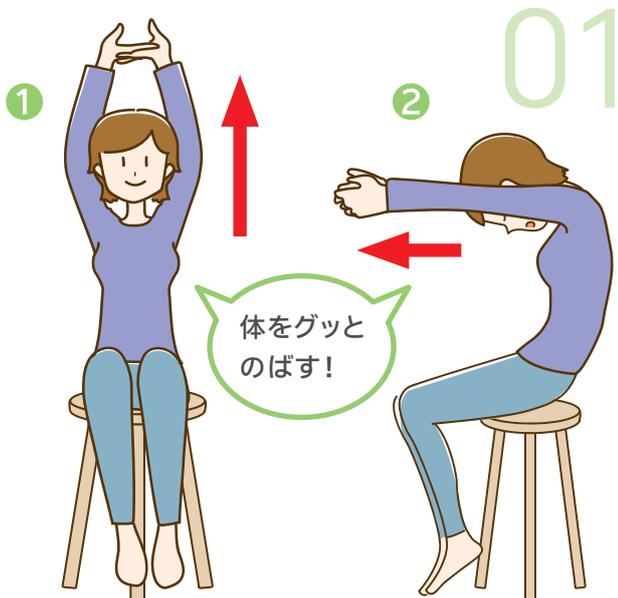
眠る前に心身をリラックスさせると入眠しやすくなり、質の良い深い眠りを得られます。ぬるめの入浴や音楽鑑賞などリラックス方法はさまざまですが、今回は筋肉の緊張緩和などを促すストレッチと、心を静める深い呼吸法についてご紹介します。

就寝前のリラックスタイムには
椅子を使ったゆったり「ストレッチ」。

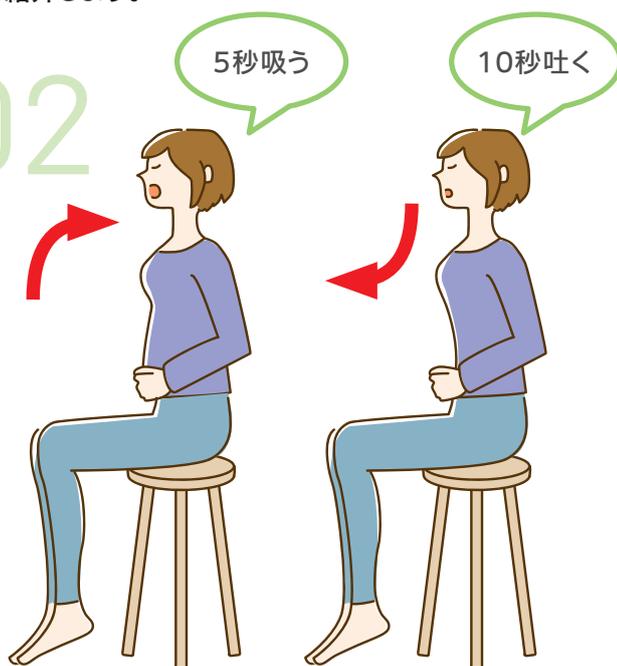
- ①両手を組み、上に伸ばして上半身をストレッチ。息は止めずにゆっくりと呼吸しながら行います。
- ②両手を組み、おへそをのぞき込むように背中をまるくして、組んだ両手を前へ伸ばす。気持ちが良いと感じるところまで、時間をかけて伸ばします。

※体に痛みや違和感があれば中止してください。

※弾みや反動を使わず、筋肉の動きを感じながら行ってください。



02



深い呼吸を意識した「腹式呼吸」が
スムーズな入眠を促す。

- ①腹式呼吸を意識しやすいように、両手をお腹に当てる。
- ②お腹がふくらむの確認しながら、心の中で5秒数えて息を吸う。
- ③ゆっくりと10秒間かけて息を吐く。お腹がへこんでいくのを意識しながら行いましょう。

「ヘッドホン難聴(イヤホン難聴)」に要注意。

健康インフォメーション

ヘッドホンやイヤホンを使い、大音量で音楽などを聞き続けることによって起こる音響性難聴を「ヘッドホン難聴(イヤホン難聴)」といいます。じわじわと進行し、少しずつ耳の聞こえが悪くなっていくため、初期には難聴を自覚しにくいのが特徴です。他の症状として、耳閉感(耳が詰まった感じ)や耳鳴りを伴う場合もあり、重症化すると聴力の回復が難しいため、耳の違和感に気づいたら早めに受診しましょう。「大きすぎる音量で聞かない」、「長時間聞かずに定期的に耳を休ませる」などの予防が重要となります。