



# 攻めの睡眠



【発行元】有限会社オーシャンズクルー 代表 松本邦久 〒186-0003東京都国立市富士見台1-10-1 042-505-8422  
フィット鍼灸整骨院 国立院・国領院・聖蹟桜ヶ丘院・こどもの国院・ぶばい院 はち整骨院 あしの整骨院 FITコンディショニング

## 季節の変わり目は、攻めの睡眠で乗り切ろう！

春と秋の始まりは気温の変化が大きく、自律神経のバランスが崩れやすくなります。自然と体調が悪くなる患者さんが多くなる時期ですが、私たちの整骨院でも「ぎっくり腰」や「寝違い」が多くなるのが夏から秋になります。この時期を上手に乗り切るためには、よい睡眠で体を回復させるのが重要になります。なんとなく眠るのではなく、体を回復させるために眠る「攻めの睡眠」。そのポイントをご紹介します。

### ポイント① どのくらい眠るべき？

基本の考え方では7～8時間。と言われています。個人差はありますが、各種統計などを平均すると、病気になりにくく(高血圧からガンまで、睡眠不足はたくさんの病気の原因になります)、脳の働きを良くする睡眠時間は7時間以上というのが現時点での回答です。

ちなみにドラマは毎日9時間睡眠が健康の秘訣とインタビューでお話されていました。5時間以下の睡眠で健康状態に問題が出ない人間の確立は0,5%以下。

ほとんどいないと考えるべきですね。

最新のレポートによれば、一日睡眠不足状態になっただけで、脳の中にアルツハイマーの原因と考えられるアミロイド沈着が認められたという事でした。

反対に9時間以上の睡眠では、糖尿病などのリスクが増えるようです。



## VOICE

55

## 患者さんの声

当院に来院されている方のインタビューをご紹介します。

### ――どのように当院を来院しましたか？

仕事で荷物を持つ作業をしていた時に腰を痛めて、会社の同僚から「フィット整骨院がイイよ！」と紹介されて来院しました。

### ――実際に治療を受けてみていかがでしたか？

痛みもなくなりましたし、どういう治療をするかをしっかり説明してくれたので次もまた来ようと思ったことを覚えています。今では痛みが出る前に施術してもらって、調子を整えています。

### ――同じような悩みを抱えている方に一言どうぞ！

痛みがある時の施術はもちろんですが、体が悪い状態にならないように、痛みが出る前に施術をして調子を整えることが大切だと思います！



痛みの前に調子を整える！

Kさん 40代 女性  
かかりつけ院: フィット鍼灸整骨院  
国立院 土方先生

主訴: 腰の痛み  
治療内容: 保険診療・延長コース

担当の土方先生から一言



最初のころは痛みもつよく大変でしたね。あの時は早い改善のために体の状況と治るまでの過ごし方など色々お伝えさせていただきましたね。気が付けば長いお付き合いになりました。これからもKさんの健康を支える柱として精進していきますのでよろしくお願いします！

## ポイント② 自分に合った睡眠時間を知るには？



遮光カーテンなどを使って自然光が入らないようにした部屋で、布団に入ってから目覚ましをかけずにすっきり起きた時間が必要な睡眠時間です。この時間をもとに、起きるべき時間から逆算して布団に入る時間を決めるのが「攻め」のポイントです。

布団に入ってから眠りにつくまでの時間は10～15分が平均的という説があります。ですから、横になってすぐに眠れないとイライラせずに、今日あったよいことを振り返ったり、呼吸に意識を向けて自己観察などしていると自然に眠りにつけると思います。この時、のび太のようにすぐ眠っているという人は、気絶に近い可能性があります。睡眠の質が良くなれない可能性があるため、攻めの睡眠実践時には、もう少しゆとりをもって布団に入れるようにスケジュールを組んでみてください。

## ポイント③ 良い睡眠の為に一番大切なことは？



決まった時間に布団に入り、決まった時間に起きることです。睡眠は体の中にある概日リズムと呼ばれる体内時計によってコントロールされます。夜更かししてしまったとしても、いつも通りの時間に起きて、活動したほうが夜眠くなりやすいなど長い目で見るとリズムを保つことができます。

## ポイント④ 眠くなるメカニズムは？



上にあげた概日リズムと呼ばれる体内時計で大きくは動いていきますが、体内の深部温度も影響していると言われています。具体的には体温が下がっていくときに眠気が発生するので、お風呂に入る、食事をとるなどして一時的に体温を上げると、下がっていくときに眠くなるのです。

食事や入浴は眠る二時間前に済ませておくという説は、ここから来ています。同じ理由で睡眠前の運動がよくないのも説明がつきますね。強度にもよりますが、就寝前のストレッチがあまりお勧めできないのも深部体温が上がるケースがあるからです。眠る二時間前は、眠りの準備時間としてルーチンを確保したいですね。

その他にも、日記をつけてすべきことを整理しておく、朝は自然光をあびる、眠る7時間前からカフェインを取らない等細かいことはありますが、上の原則を中心により良い睡眠を追求するチャレンジを1週間行ってみてください。よい睡眠は体の疲労を回復させるだけでなく、記憶力や判断力、認知能力にもいい影響を与えることが分かっています。

2か月続けての睡眠特集でしたが、奥深い世界ですね。睡眠は。私達は治療を仕事にしていますが、人の身体を治すのはやはり睡眠だと深く感じました。治療はよく眠れる体、よく動ける体、おいしくたべれて、排出できる体になるために歪みや滞りを緩める。そこで睡眠をとれば体は回復し、運動すれば動きやすくなる。自己治癒力と良く言われますが、それは人間のからだに備わっているもので、治療者が治すわけではない、整えることで患者さんが治っていく。先輩に教わったことが思い出されました。今回はむつかしいことも書きましたが、まずは時間の確保から。これが原則です。いつもより、少しだけ質の高い睡眠を、ぜひ手に入れてください。

なかやま先生の  
ジュニアアスリートのための体の使い方！

## ストレッチで体を柔らかくする！？番外編

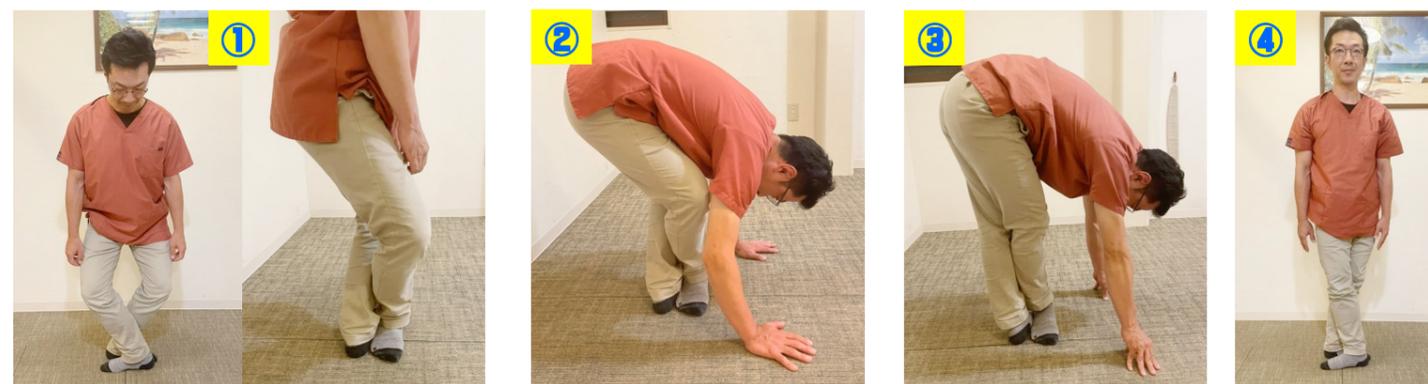


さて、前回までで体幹、腕、足の捻じれを取るストレッチを一通り紹介しました。今回は番外編です！（しつこい笑）以前伝えたストレッチもしっかりやればやるほどハードですが、意識的にあともう少しあともう少し！と追い込んでいく必要があります。ここで紹介するのは、むしろこんなのできる？？から始まって少しずつできていくことに手ごたえを感じる人用のものです（笑）よりハードなものをやりたい人もいるかもと思ったので番外編として紹介しますね！以前伝えたものがどこまでできるようになっているかのチェックとしても使えると思います。これがきちんとできたらあなたの足はもう完璧なパフォーマンスと美しさを手に入れるでしょう！（笑）チャレンジメニューとしてどうぞ！

## 捻じれ取りストレッチ ハード版



- ①足を90度開いて、左右の足を重ねます。（膝は曲げていて良いです）
- ②前屈をするときのるように上半身をだらんと垂らします。
- ③上半身をなるべく起こさないで、膝を伸ばしていきます。
- ④膝を伸ばせるところまで伸ばしたら、上半身を起こします。



膝が伸びきらない、途中から左右の足が離れていってしまうなどあると思います。こんなのできる訳ない。と思うぐらいできない人も多いと思います。ですが、やればやるほど少しずつできるようになっていきます。できなかったことができるようになっていく自分をほめてあげましょう。身体はほめられると喜びます！無理のない範囲で徐々にやっていきましょう！なにせハードなので（笑）捻じれを取って怪我のない高パフォーマンスの体を手に入れましょう！！

## あしの整骨院

〒174-0071 東京都板橋区常盤台3-20-8

ご予約  
お問合せ

**☎03-5392-2633**

ホームページ・Facebook

エキテンなどにも健康情報  
やブログを公開中  
「あしの整骨院」で検索！



日本の口コミランキングサイト  
**エキテン!**



## 10月の休診日

**・毎週日曜日**

**・毎週木曜日の午前中**

**・13日水曜日の午後**

## 院からのお知らせ

湿気の多い時期から乾燥する時期に切り替わり、寒暖差も激しいこの季節に体はついていくのがやっとなです。知らぬ間に疲れがたまってしまうので、不調を感じる前にお体のケアをしましょう！(^)/

## あしのツイッター

なかやま/エリアマネージャー

こどもの運動会いつだったか？と聞いたら5月にやったでしょと(^;) そういえば20分ぐらい1学年だけでやったなーと。来年はちゃんとできるといいな～！

かとう/柔道整復師

スマホに入っている写真を自動的に精査してくれる機能がありますが、娘の赤ちゃんだったころの写真が出てきて、なんだかしみりしちゃいました。来月には七五三！日々成長を感じています(´;ω;`)

せきや/鍼灸師

栃木の実家は山に囲まれているので、紅葉がとてもきれいです。地元にいるときは何も感じていませんでしたが、贅沢な環境だったんだな～と今は思います。早く地元に戻れるといいな～(\*´▽`\*)

くどう/柔道整復師

最近家にFire TV Stickを導入しました！今まで携帯画面で見ていた映画などが、テレビサイズで見られるようになり、暮らしが一段と快適になりました(^)これから住む場所も含め、色々変えていこうと模索中です。

**あしの整骨院**

※オーシャン通信の配送がご不用な方はご連絡下さい。

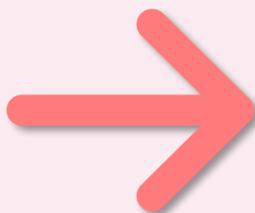
※最終来院日から6か月程を目安に送らせて頂いております。継続して発送をご希望の方はご連絡ください。⇒ [メール ashino.seikotsuin@gmail.com](mailto:ashino.seikotsuin@gmail.com)

# 大 変 身 ! ?

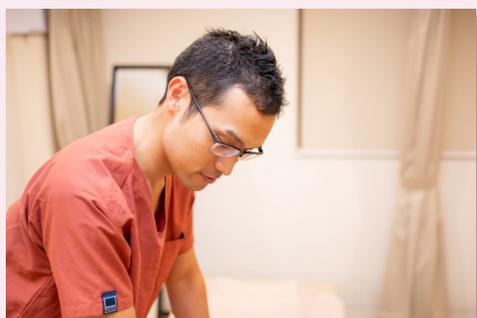
## 劇 的 ビフォーアフター

アプリ  
匠の力で早変わり。  
~何という事でしょう~

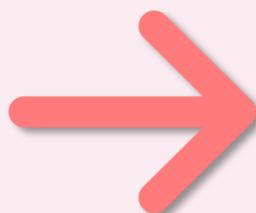
話題のアプリで遊んでいたらとてもおもしろかったので、載せちゃいました(笑)



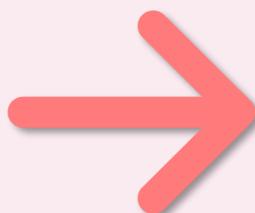
外資系OL



ヨガインストラクター



美大3年生



インスタの女王

他にも捨てがたい数々の作品が生まれました(笑) 載せられなかったものも見て頂きたいので、番外編として院内掲示します！お楽しみに！！