

あるく健康ニュース 11月号

眠れない時は 目を温めて



皆さんこんにちは、皆さんは中々寝付けない時はありませんか？
その原因の一つに、日中の目の疲れの可能性がります。

昼間や寝る直前に、テレビやスマートフォンの明るい画面を
観ている時間が長くなると、目が疲れやすくなります。

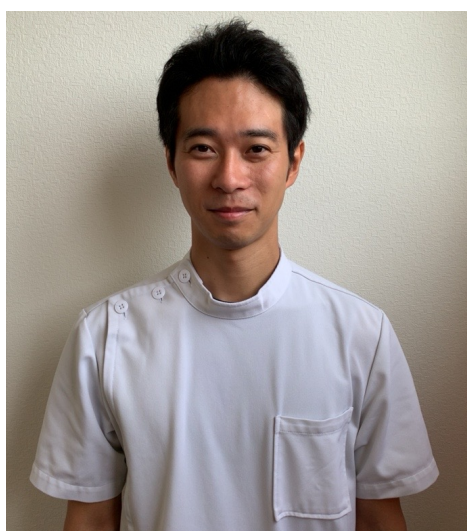
夜になって、いざ寝ようとした時に目が疲れていると、寝付き
が悪くなったり眠りが浅くなりやすいです。

そこで今回は、眠る前に目の疲れを取り、リラックスする方法を
ご紹介します。

まず、ベッドや毛布で横になり目を閉じます。そして、両手を
擦ります。摩擦で手が少し温かくなってくると思います。その
まま温まった手で、両目を覆って下さい。
目は押しつたりせずに、優しく包むように覆って下さい。
両目がほんのり温まるまで繰り返していると、リラックスして眠
りやすくなってきます。

夜に寝付けないときなど、試して下さい。

また、平均的な睡眠時間は6～8時間程です。個人差はあると
思いますが、日中の生活習慣から見直してみると、良い睡眠に
繋がると思います。



あるく鍼灸治療院 長橋 勇人

ナガハシ ハヤト
鍼灸師・推拿
パーソナルトレーナー

東京都江東区の治療院で10年間修行
目黒の治療院で院長として3年勤務
現在は地域に密着した治療を目指して
訪問での鍼灸治療・推拿療法・
パーソナルトレーニングを行っております。



<https://kuron-aruku-sinkyu.ssl-lolipop.jp>

見附市今町 5 - 3 9 - 3 9
Kコーポ 5 B4

070-4213-9354

sinkyu.nagahashi@gmail.com