あるく健康ニュース　4月号

睡眠は人生の1/3の時間

寝る前にテレビを観ますか？

　皆さんこんにちは,今回は睡眠についてお話しします。
　睡眠の時間は、1日のうち1/3を占めていると言われています。
この数字は80歳の方で、26〜27年間という時間です。

そこで、人生の1/3を占める、睡眠の質を高める方法をご紹介します。

　皆さんは、今日は良く眠れましたか？
寝起き直後の気分は、その日の体調によって差があると思いますが、
大切なのはその後です。

　朝起きたら、まず太陽の光を浴びる事です。

　これにより、身体の自律神経のスイッチをオンにする事が出来きます。
太陽の光には、身体を元気に動きやすくしてくれる作用があります。

　しかし、太陽の光に近いものが他にもあるのです。
それは、テレビやケイタイの画面の光です。

　皆さんは、夜寝る前にテレビを観ていますか？
寝る前に画面の光を見てしまうと、太陽の光を浴びていると、
身体が勘違いしてしまい、寝付きが悪くなり睡眠の質が悪くなります。

　眠る1時間前は明るい画面を見ないと事と、
朝起きたら太陽の光を浴びる事で、良い睡眠のリズムが出来ます。
　是非、人生の1/3の時間を充実させましょう＾＾

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

見附市坂井町乙129-乙

070-4213-9354

sinkyu.nagahashi@gmail.com