



自分のカラダの見つめ直しを！！

スタッフの喜美が気を付けていることをシリーズでお伝えしていきます

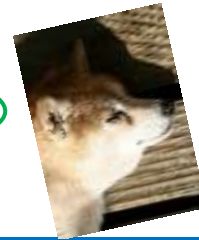
Zzz



今月は、**睡眠** についてです。

※世界の睡眠時間と比較しても日本の睡眠時間は、(7時間36分)と一番少なく、睡眠時間の一番多いニュージーランド(8時間49分)と比較すると1時間19分も少ない事がわかります。質のいい睡眠と睡眠時間を増やし健康なカラダ作りをしましょう。

◎質のいい睡眠のために必要な事



ZZZ

- ① 夕飯は、温かい物を食べ床に入る3時間以上前に済ませ、胃腸を休めてから寝るのが理想
- ② 40度くらいのぬるめのお風呂に入る
- ③ モソモソ体操をする
- ④ 3食、6.5分目の食事をとる

◎十分な睡眠でいいこといっぱい

- ① 心に余裕が出てきて、今まで以上にやる気が出る
- ② 生活習慣病の防止(高血圧、糖尿病、動脈硬化)
- ③ 成長ホルモン分泌で細胞の修復でお肌の活性と疲労回復

質の良い睡眠と
十分な睡眠は、
健康生活の基本

※朝起きてからは、**モソモソ体操**と**朝日を浴びる事**で体内時計がリセットされ1日元気に過ごせます。窓を開け「おはよう」と元気よく叫んで、きっと今日もいい日になることでしょう。

※睡眠をとったからといってカラダの変化はすぐには見られませんが、3ヶ月、半年、1年**続ける事**で必ず変化していきますから、ご自身の健康のためにも**睡眠の質、睡眠時間**を見直してみてください。

- ① 疲れていなくても、睡眠は十分にとる。(早寝早起きは三文の徳とはその通り！夜はゆったり時間でカラダを休め 10 時までには寝て朝は、5 時半に起きて朝日を浴びてカラダ元気！)
⇒繰り返していくと目覚ましなしで自然に起きられるようになり更に朝が気持ちいい。
⇒今まで以上に行動力、やる気が出る。
- ② 好きな運動をする。私は、朝のジョギングと水泳、少しのストレッチ
⇒激しくなくていいので、カラダを動かす事で食べすぎている事がわかったり、自分のどこが不調かを知る事が出来る。カラダが気持ち良くなり、落ち着く。
- ③ カラダのメンテナンスをする。(カラダの痛みが心のストレスの原因も考えられます。
⇒散田ファイン治療院の施術(喜美整体マッサージ)で骨も緩みカラダが心地よくなり心もスッキリします。
- ④ 理想は、腹 6.5 分目。。が難しいので、腹 8 分目。糖質 OFF は出来ないなので、食べ過ぎずケーキ、おまんじゅうはご褒美♡
⇒思考能力が上がる
今の嫌なことをやめる。自分の好きな事をやる。楽しそうな事をやってみる。
⇒自然と良い方へ導かれ自分に必要な人が現れる。

- ① 今、嫌なことをやめる。自分の好きな事をやる。楽しそうな事をやってみる。
⇒自然と良い方へ導かれ、自分に必要な人が現れる。
- ② 疲れていなくても、睡眠は十分にとる。(早寝早起きは三文の徳とはその通り！10 時までには寝て朝は、5 時半に起きて朝日を浴びてカラダ元気！)
⇒繰り返していくと目覚ましなしで自然に起きられるようになり、更に朝が気持ちいい。
⇒今まで以上に行動力、やる気が出る。
- ③ お風呂に夏でも毎日入る事を心掛ける。(お風呂は 1 日のカラダへのご褒美です。疲れも流しましょう)
⇒やっぱり違うお肌の張り
⇒体の中から元気になる

※リラックス効果があり、高くなった体温を放熱しようと血管が開くことで、副交感神経が優位になります。そして、血流のよくなった四肢から熱が逃げていき、体温が下がることで、寝付きやすくなる。軽いストレッチも質のいい睡眠の後押し