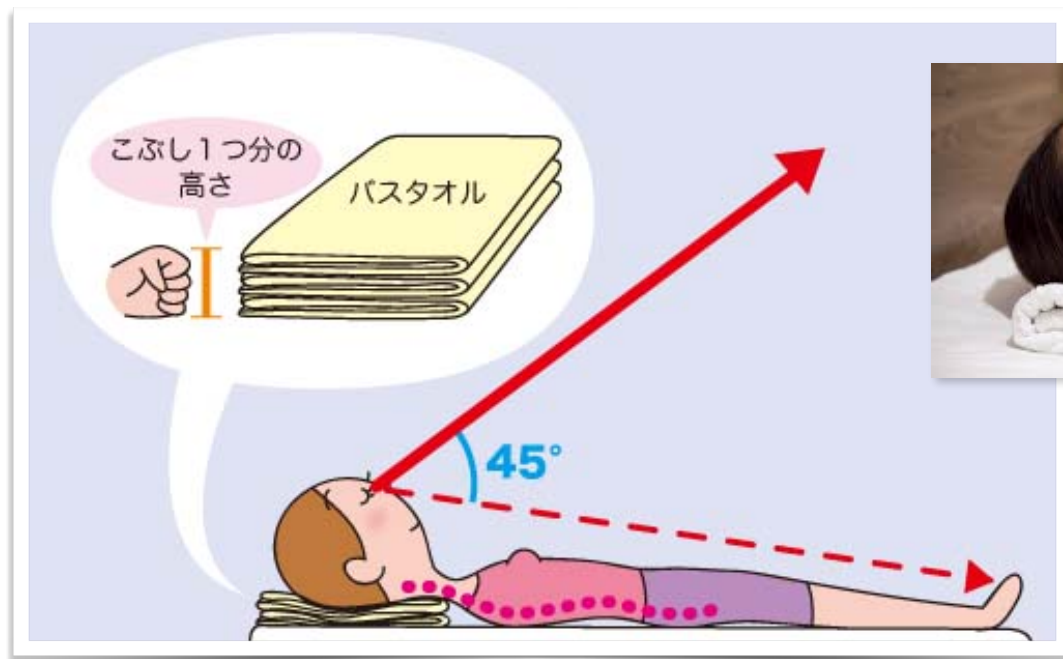


# FINE通信

今月のテーマ：家のベッドも「タオル枕」にしませんか



当院のベッドもタオル枕です。4分の1にたたんだバスタオルを更に三つ折りにして使っています

●枕の高さは、仰向けに寝たときに、視線が斜め45度位の角度を向く頭の位置で、図の点線のように斜め下（足下あたり）が視界に入る高さが理想です。おおよそ「こぶし一つ分」になります。

## ★「寝る」を科学してみました

### 重要 ①なぜタオル枕が良いのか？

首がぴったりハマる枕や低反発の柔らかい枕は首や肩には良くありません。寝つきが良いとされる枕＝疲れが取れる枕ではないのです。

首の骨（頸椎）は寝ている間にセルフ調整しています。日中疲れた首の筋肉にストレッチをかけようとしてします。

機能的な枕は寝返りを阻害したり、柔らかい枕により楽をした頸椎は段々と退化してゆき、カチカチの首や肩を作る要因になります。またその度に枕が合わなくなり買い替えが必要になります。

敷き布団も枕も堅めが理想的です。安価でいて健康にも良いタオル枕がお勧めです。

### ②仰向けに寝るのが理想的！

○寝始めの姿勢は、疲労が取れやすく、体が歪まない「仰向け」が理想的

✗横向きでは、床側の骨盤が開いて歪んだり、床側の肩が巻肩になります

✗うつ伏せは、心肺機能を低下させます

### ③質の良い睡眠を摂るには？

・何時に起きるかではなく、起床時間から睡眠時間を逆算して何時に寝るかが大切

・起床したら額に日光を浴びましょう。脳内ホルモンが分泌つされ、その日の夜もぐっすり眠れます

・ちょっとしたアルコールで深い睡眠に誘導されやすくなります。お酒の苦手な人はノンアルコールビールを試すのもアリですよ！

