



三橋 美穂先生

みはし・みほ 快眠セラピスト・睡眠環境プランナー。講演、執筆のほか、企業の睡眠関連事業にも広く携わる。著書は『脳が若返る快眠の技術』(KADOKAWA)他多数。

布団の中でOK!

筋弛緩法でリラックス

筋弛緩法とは、医療現場でも使われているリラックス法。体の様々な部位にいったん力を入れて緊張させ、一気に脱力します。まず両腕や両脚で行い、最後に全身(両腕、両脚、胸、おなか、首、顔)でも行いましょう。緊張が解けて体がポカポカしてくるまで繰り返してください。横になった状態では効果が実感できない場合は、座って行ってみてください。



- 1 5~10秒間、該当する部位に8割程度の力を入れる。
- 2 一気に力を抜き、20秒間脱力する。
- 3 力を入れた時(緊張)と抜いた時(弛緩)の違いを感じる。

いきいきとした毎日をつくる 快眠テクニック



皆さまのご要望にお応えしてスタートした睡眠についての連載企画。前号では、睡眠の質を上げる入浴方法についてご紹介しました。今回は、快眠を促すストレッチについてご紹介していきます。

1分でOK!

三橋式快眠ストレッチ

パソコンやスマートフォンでの操作による首や肩のこり、ストレスによる背中や腕の筋肉のこわばりを感じる。血液やリンパの流れが悪くなり、自律神経の働きも低下するため、ぐっすり眠ることができません。眠る前に胸を開いて姿勢を整え、血液やリンパの流れをよくしましょう。



背中が布団に吸いつくような感覚になります。

- 1 バスタオルを4つに折ってから丸め、高さ10cmくらいの筒状にし、これを背骨に沿うように置き、仰向けで横たわる。
- 2 両腕を横に伸ばしてひじを曲げ、外回りに20回軽く回す。
- 3 手のひらを上にして体側に置き、目を閉じて深呼吸を10回行う。

STEP

7

快眠を促すストレッチ