



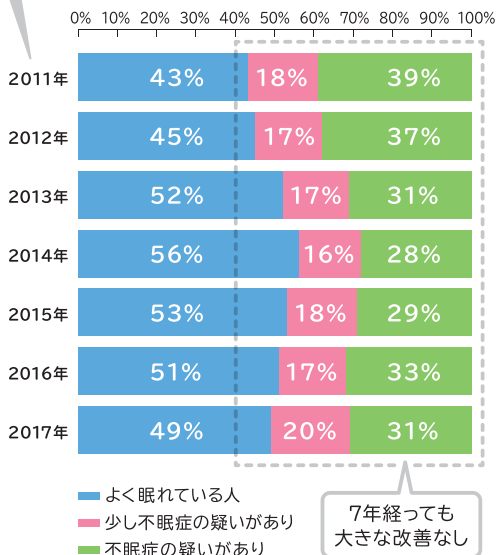
睡眠不足に気をつけましょう。

調査から分かったこと 長期にわたる不眠

ヘルスケアのポイント 睡眠環境を整え、寝る前にリラックスする時間を

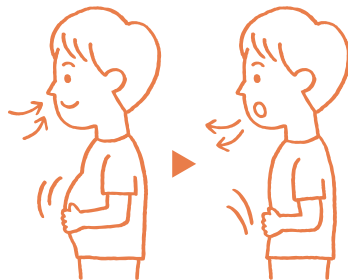
東日本大震災の被災地域では、長期にわたる不眠傾向が観察されています。睡眠は、ココロやカラダのメンテナンス作業。睡眠不足が続くと集中力が低下するほか、ココロの不調も起きやすくなり、病気への抵抗力も弱まります。寝つきが悪いのなら、睡眠環境を整え(暗く静かに)、寝る前にリラックスする時間をとりましょう。リラックスの方法の一つが、眠る前に数分間行う「腹式呼吸」。呼吸やカラダの感覚に意識を向けることで、ココロが静まり、眠りやすくなります。寝酒は睡眠の質を悪くするので避けましょう。どうしても眠れない場合は医療機関等に相談しましょう。眠りが浅く感じた朝は、外に出て日光を浴び、生活リズムを整えましょう。

東日本大震災発生 東日本大震災以降の睡眠傾向



やってみよう! 腹式呼吸

1・2・3 (4) 5・6・7・8・9・10



1・2・3とゆっくり数えながらお腹を膨らませて息を吸い、息を吸い切った時に一番お腹が膨らむようにします。
4で息を吸うのを止めて…
5・6・7・8・9・10とゆっくり数えながら、お腹をへこませて息を吐き、息を吐ききった時に一番お腹がへこむようにします。

※ 出典 東北大学と宮城県七ヶ浜町との共同事業「七ヶ浜健康増加プロジェクト」第1次～第7次調査

