

くらしき健康福祉プラザ 健康づくり事業だより

～健康づくりのサポート^し変^へ隊！～

寝る前ストレッチで翌朝スッキリ！！

仕事や家事、育児などの日常生活には様々な動きがあり、一日活動した後には筋肉や関節に負担がかかった状態になります。

しっかり寝たはずなのにスッキリせず、前日の疲れが残っている・・・そんな経験がある方には、寝る前ストレッチをお勧めします。

ストレッチには、血流を良くして疲労物質を除去する。筋肉や精神の緊張を和らげる。といった効果があります。寝る前に行うことで心身をリラックスさせて眠りに入ることができ、睡眠の質が高まることで、翌朝スッキリと目覚められるかもしれませんよ！！

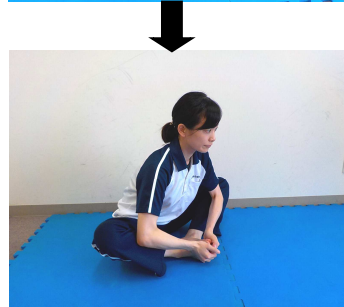
寝る前ストレッチ これがおススメ！！

☆全身のストレッチ



- ①仰向けに寝ます。
 - ②両手を上に伸ばします。
 - ③手足の指がそれぞれ上下に引っ張られるようなイメージで、両手・両足を伸ばします。
- ※30秒程をめやすに行いましょう。

☆股関節のストレッチ



- ①あぐらの状態で座り、左右の足裏を合わせ、両手で足を持ちます。
 - ②背筋を出来るだけ伸ばすようにし、左右の膝を床に近づけるようにします。
 - ③余裕があれば、上体を前に傾けることで、腰まわりのストレッチも行えます。
- ※30秒程をめやすに行いましょう。

ストレッチは毎日続けることが大切です。まずは今回紹介したストレッチから始めてみませんか？寝る前ストレッチを続けることで、きっとスッキリと目覚めることができるようになると思いますよ！！

☆自分の体力を知りたい！運動を始めたい方に☆

ヘルスチェック（有料・予約制）を受けてみませんか。

健康づくり事業では、健康運動指導士が一人ひとりにあった運動メニューを作ります。

フリースレーニング（有料）では、マシンでの筋肉トレーニングやストレッチなどを行っています。日頃使っていない筋肉も動かしましょう。

また、楽しく続けられる運動教室（バランスボール・ヨガ・プール教室など）にもご参加いただけます。

☆個別相談実施中

※健康に関する相談（運動・食事・休養）をお電話での予約ができます。

詳細は、裏面のご連絡先にお問い合わせください。



休養のススメ～しっかり休んで快適な毎日を～

忙しい日々の中、皆さんお疲れは溜まっていますか？

運動で気持ちよく汗をかいたり、バランスのとれた美味しい食事をとることも体には大切ですが、この度は睡眠にも目を向けてみましょう！

日々の睡眠って、実は体にとって非常に大切なのです。睡眠の役割や気を付けたい生活習慣等を知って、心も体も健康な毎日を目指しましょう！！

睡眠の役割

① 心身の休養

- ・交感神経を静める
- ・老廃物を排出する
- ・細胞や組織を修復する

② 心身の調整

- ・記憶を整理する

③ その他

- ・気分を安定させる
- ・血糖をコントロールする
- ・免疫の働きを高める 等

これにより、
日中に蓄積した疲労を回復させています！

睡眠がとれていないと…

睡眠不足の影響

<短期間の場合>

- ・眠気
- ・疲労感、倦怠感
- ・仕事の能率の低下、事故

<長期間の場合>

- ・うつ病
 - ・認知症
 - ・糖尿病、高血圧、肥満 等
- この状態が続けば
⇒心筋梗塞、脳卒中の危険性も

快適な睡眠のために気を付ける生活習慣

① 早寝をしない

夜 7 時～9 時半くらいは眠くなりやすく、寝つけてもすぐに目が覚めたりするため、質の良い睡眠がとりにくいので避けましょう。

② 長寝をしない

眠れない不安が強くなると、さらに眠れなくなります。

③ 眠くなるまで寝床に入らない

15 分経っても寝付けない場合は、再び眠くなるまで本を読む等して過ごしましょう。

④ 寝酒はしない（カフェインも控える）

深い眠りの妨げになります。

⑤ 長すぎる昼寝をしない

夜の眠気を妨げます。昼寝は 20～30 分程度にとどめましょう。

⑥ 入眠時刻は一定にする

必要に応じて睡眠薬の使用も有効です。

睡眠のお悩みが続く方は、
医療機関で相談してみましょう。



くらしき健康福祉プラザ 健康づくり事業

倉敷市笹沖 180 番地（4 階トレーニングルーム）

電話 086-434-9875 FAX 086-434-9874

ホームページはこちら！

『<http://kgwc.or.jp/>』

●開館時間●<火・水・木・金曜日>9:00～20:30 <土・日曜日>9:00～18:00

●休館日●月曜日・祝日・年末年始