



第38号
平成27年春
一般社団法人
富山県作業療法士会
地域リハビリテーション部

障がいをおもちで
地味で暮らす方々
施設利用者、
ご家族に向けて
リハビリテーションの
情報をわかりやすく
お伝えしていきます

体操紹介

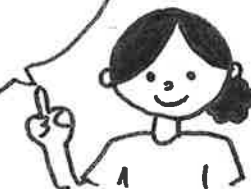
気軽にできる快眠体操

なかなか寝つけず、困った経験はありませんか...?
寝不足が続くと、疲れがとれない、高血圧、糖尿病の発症率が高くなる等とされています。
さらに不眠は、心の病気と深く関係しており、うつ病の発症率も高くなるとも報告されています。
ぐっすり眠ることは、体と心を元気にするためにとても大切です。
寝る前に布団の上でできる簡単な体操をすることで、副交感神経に働きかけ、身体の緊張がほぐれ、リラックスすることができ、快眠につながります。

〈体操のポイント〉

- 1つの体操につき、10~15秒を3回程度行いましょう。
- 反動をつけず、息を止めず、ゆっくり行いましょう。
- 痛みや違和感ができた時は、行わないで下さい。
- 全ての体操を行う必要はありません。1つの体操だけでも習慣的に続けることが大切です。

体操以外にも
快眠のための過ごし方
を紹介します。



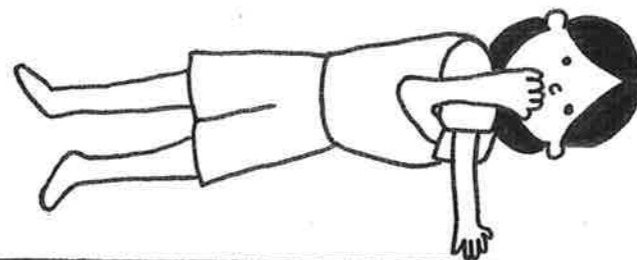
- 就寝、起床時間を規則的にしましょう。
- 朝起きたら、カーテンをあけ、太陽光をしっかりとあびましょう。
- できる限り、3食とるようにしましょう。
- 夕方15時以降の居眠りは避けましょう。
- 湿度が50~60%、室温が25℃前後がよいでしょう。



手首、足首をぶらぶら振り、筋肉をゆるめる。



片方の腕を水平にして胸に近づけ、もう片方の腕で押さえながら、肩の筋肉を伸ばす。



姿勢は全て
あおむけで
行いましょう!!!

両手を広げ、なるべく肩を浮かさないようにしながら、両膝を立て、左右にゆっくり倒し、脇腹から腰の筋肉を伸ばす。



ゆっくり息を吸いながら、両腕をいっぱい伸ばし、息を吐きながら、ゆっくり戻す。



膝をかかえ、胸に引きつけて、腰、お尻、背中中の筋肉を伸ばす。

