



はばたき TEA TIME



睡眠に大事なことって？



まず、寝ることの**メリット**をお伝えします。

- 1 脳の働きが良くなり、注意力が上がる。
(前頭葉が働くようになる。)
- 2 風邪にかかりにくくなる。
(睡眠時間が6時間以下の人は7時間以上の人に比べ感染率が4倍以上高くなる！)
- 3 感情が穏やかになる。(怒りや恐怖を司る部位に反応が睡眠不足だと60%も上がってしまう。)

など、これ以外にも多くのメリットがあります。

ASD、ADHD と診断された方の30%以上が、寝つきが悪いという結果が出ています。それに加え、人生の1/3は睡眠時間といわれています。

では、その時間を快適なものにするには、どうすれば良いのでしょうか？

1 デジタル・デトックスを試みよう

ついついスマホやゲームをしてしまうことがあると思います。それらに集中して寝る時間が無くなってしまくと、良い睡眠をとることは難しくなります。デジタル・デトックスとは、デジタル機器の使用を控えることでストレスを軽減させる方法です。特に寝る前にスマホやゲーム機を使うとブルーライトを浴びることになり、より脳が覚醒していき、寝つきが悪くなります。まずは、寝室にスマホやゲームを持ち込まないことから、始めていきましょう。

・こんな人にはおすすめ！

- 1 スマホやゲームがないと落ち着かない。
- 2 暇になるとつい手に取ってしまう。
- 3 寝る直前まで見ていたり、やってしまったりしてしまう。

2 寝る前にストレッチを試みよう

よく眠るためには、体を緩めることが大事です。日中同じ姿勢で過ごしたり、ストレスがたまると緊張状態が続いたりすることで、筋肉の動きが鈍くなります。体を緩めるために、寝る前のストレッチをすると全身の筋肉をほぐし、気持ちもリラックスすることができます。完璧にできなくても気持ち良いと感じれば大丈夫です！

全身を緩める快眠ストレッチ

①手足を振り、全身の力を抜く。



②首・手首・足首を回して血行をよくする。



③肩を回して、疲れを取り除く。



④寝転んで足を上げたり、座って前屈をしたりして腰をよく伸ばす。



部屋を暗くして親子でストレッチ！！