

## 休養の豆知識

# 睡眠の質を上げるためには？

毎日の睡眠、しっかりとれていますか？寝ているはずなのに、元気が出ない…と感じたら、それは「質の良い睡眠」が不足しているのかもしれない。今回は『睡眠』のお話をお届けします♪



栄養バランス・運動習慣とあわせて、毎日の元気の源は『睡眠の質』。睡眠の質を上げることで、スポーツや仕事、日常生活の中で様々なメリットをたくさん感じられるようになります♪



## Check 『良い睡眠』3箇条！

No.01

寝つきがよい

No.02

ぐっすり眠る

No.03

寝起きすっきり

普通の睡眠は、3つすべて当てはまっていますか？睡眠は、体温調節や体内修復・成長に関連するホルモン分泌と関連関係があり、これらは体内の代謝活動促進・自律神経のバランスを整える要素となります。睡眠の質を向上させるほど、疲労から心身を回復させます。肉体疲労はもちろん、脳のように目に見えない部分に蓄積した疲労を取り除くことは睡眠の大きな力です。成長促進・健康維持の他、ダイエット・美容促進・スポーツのパフォーマンスアップなど様々なサポートに繋がります。

## 睡眠の質を向上させる方法

### 就寝3時間前には夕食を済ませる！



就寝時には消化活動が終わっていることが理想的。食事後すぐに寝てしまうと体は消化活動を優先する為、内臓が休息する時間が短くなり、同じ睡眠時間でも浅い眠りや、疲れの抜けにくさの原因となります。帰宅から就寝までの時間がどうしても短る時は、消化の良いものを少量摂るなど工夫すると◎

#### Point1 低エネルギー・低脂肪の食材

夜遅い時間の食事は身体に脂肪が蓄積しやすいため、脂質を摂り過ぎに注意すると◎豆腐や白身魚、サラダチキン等、低脂肪で良質のたんぱく質の多い食材が理想的です。



#### Point2 なるべく油は使わず、野菜中心に！

生、茹でる、蒸すといった調理法がおすすめ。主食はお粥・うどん等、消化の良い物を少量にし、野菜を中心に食べます。野菜や汁物から先に食べて満腹感を感じることで主食の量を抑えることができます♪



### 温かい飲み物で自然な眠気を促す！



温かい飲み物は、内臓から体温上昇を促します。体温が下がり始める時に自然な眠気がおきるので、睡眠前のリズムをつくるのにおすすめです。安眠効果を高めるためにノンカフェインのものを選びましょう。

#### Point1 白湯

胃腸に負担をかけずに、体を温めることができます。

#### Point2 生姜湯

体を温める効果のある生姜で、睡眠の質を高めます。自分で甘さを調整できる『白湯+生姜パウダー』などの組み合わせがおすすめ♪



#### Point3 カモミールティー

カモミールティーはヨーロッパで古くから不眠症対策に使われていたとされ、心身をリラックスしてくれる香りが特徴です。また湯気は鼻づまりの改善や、睡眠時に口呼吸になりやすいのを防ぎます。



# あおば新聞

vol.65 | 2023.04 吉日発行

健康・症状・おすすめストレッチ・栄養の豆知識等、気になる話題を毎月お届けします！

## 【今月のご挨拶】

皆さま、こんにちは！桜の花が散り葉桜の時期となりましたが、新生活に変化はありますでしょうか。

脳のすべての部位は、何歳になっても刺激的な挑戦によって向上することができます。

バランス感覚を高めたい人は、30歳でも90歳でも、太極拳を始めることで思考力が向上します。「Switchスポーツ」でボウリングをすれば、70代でも10代と同じように、目と手の協調性や集中力を高められます。

慣れ親しんだ経験を繰り返すことも良いことです。昔から好きな曲をギターで弾く練習をしたり。しかし、脳にとって最高の刺激は「新しさ」です（これは年齢を問わず当てはまります）。

WBCに感化し、キャッチボールやバッティングセンターにいくもよし！今年度は新しいことにチャレンジし、脳を活性化させていきましょう。



## 今の症状が改善したら、何を始めたいですか？？

あおばグループ



## 第23期 入社式 & 経営計画発表会

おかげ様で、あおばグループは23期を迎えました！

2023年4月1日に、あおばグループは無事に23期を迎えることができました。これも、あおばを頼りにして下さる皆様のご支持があったること…。心より感謝申し上げます。

また、54名が新たにあおばグループのメンバーとして、皆様をサポートしていくことが決まりました。これから1ヶ月かけて技術を磨いた後、店舗への配属となるため実際に皆様にお会いするのはもう少し先ですが、立派に皆様をサポート出来る様に精一杯頑張ります！



### 優秀者表彰

あおばグループでは、患者様をお支え出来る様に日々勉強会や、トレーニングを行っており、半期に一度、最も向上や患者様のご支持が多かったスタッフの表彰を行います。



社長賞  
海老名院  
佐々木透 先生



最優秀新人賞  
きずな院  
石田悠 先生



優秀新人賞  
湘南モール院  
下村雄太 先生



優秀新人賞  
綾瀬院  
池田匠 先生

表彰された先生方、おめでとうございます！