

春の眠りすぎ対策

「春眠暁を覚えず」という言葉がある様に、春は眠くなりやすい季節です。一見ぐっすり眠れているように感じますが、これは季節の変わり目の気温差により引き起こされる自律神経の乱れの症状の一つです。何事も「し過ぎ」は更なる不調を招き、それは睡眠でも同じです。今回は、眠りと不調・体への影響について簡単にご説明いたします♪



Point.1 “眠りすぎ”は、何故起こる？

季節の変わり目は気温差が激しく、その影響から体を守るために自律神経が活発に働き、エネルギーも大量に消費します。この状態が長く続くと体に疲労が蓄積していき、「春ダル」「秋ダル」といった不調としてあらわれるのです…！

例えば、怠さ、気分の浮き沈み、やる気が出ない、頭痛、眩暈、耳鳴り等も自律神経の乱れによる代表的な症状です。

Point.2 眠りすぎた時の体への影響

睡眠には「記憶の整理」「細胞の修復(疲労回復)」「体の成長」「感情の整理」など大切な役割があります。

しかし、そんな睡眠も過剰だと体内のバランスを崩してしまい倦怠感や頭痛、(活動量低下による)肥満のリスク、(同じ姿勢が続くことによる)肩こり・腰痛・筋肉痛など…様々な悪影響がおこります。

なお、適切な睡眠時間は個人差があり、俗に7時間以上が理想的と言われますがこだわる必要はありません。昼間の活動時に眠気を感じない睡眠時間がベストのため、自身に合った睡眠時間を見極めてください！



Point.3 睡眠リズムを整えよう！

睡眠リズムを整える方法はいくつかあり、一つはタンパク質。タンパク質は睡眠に関わるホルモンの素材であり、摂取してから約16時間後に生成が開始されるため、朝食にプロテインなどがおすすめです。

他にも、自身のタイミングでいつでもできる方法として深呼吸があります。深呼吸は自律神経を整える効果があるため、就寝前に行うと睡眠のサポートに繋がります。

自然な睡眠リズムをサポート！

おすすめの睡眠の促し方

01 栄養素3選 栄養素は互いに補いあいながら働くため、バランスを心掛けてください！



タンパク質

肉類、魚類、卵、乳製品、豆類など

睡眠に関わるホルモンの一つ「メラトニン」の素材です。

Asunii 明日にイブプロテインはコチラ▶



マグネシウム

海藻類、バナナ、ココア、アーモンドなど

睡眠に関わるホルモンの一つ「メラトニン」の生成をサポートする栄養素の為、タンパク質と一緒に摂取が◎



ビタミンB12

魚類、貝類、レバー、芋類、卵など

マグネシウムと同じく、メラトニンの生成をサポートする栄養素の為、こちらもタンパク質と一緒に摂取を！

02 ストレッチポール① 深呼吸



ストレッチポールは、乗るだけで過負荷なく筋肉をほぐせるアイテム！まずポールの上で仰向けになります。



息を3秒ほど吸う

そして、鼻から大きく3秒くらいお腹で息を吸います。



8秒ほどかけて息をゆっくり吐く

ゆっくり8秒くらいかけて、口から大きく息を吐きます。10回×1セット、就寝前に行うのがおすすめです。

03 ストレッチポール② 万歳ポーズ



深呼吸を行い筋肉が程よくほぐれたら、次は万歳ポーズです。まず、ポールの上で仰向けになります。



そして上記画像の様に、腕を上げ両手をつなぎます。



ゆっくりと、可能な範囲まで手を頭上にあげます。10回×1セット、体を更にはぐしたい時に行ってみてください。