

眠り寺小屋

Tokyo Nishikawa Sound Sleep Information



入眠のコツ①

快眠情報 Vol.6

仕事を終えて帰宅したら、ゆったりとした気分でからだもこころもリラックスして、眠りにつきたいもの。やさらかな眠りを得るには、いくつかコツがあります。そこで、今回から2回にわたって、「入眠」のちょっとした工夫をご紹介します。

★ 刺激は眠りの大敵 ★ 眠る前は、まずリラックス

眠る前は刺激を避けて、からだもこころも十分に落ち着かせることが基本です。激しい運動や食べすぎ、飲みすぎなどはからだに刺激を与えるためNG。また、ホラー映画をみたり、怖い本を読んだりすると神経が高ぶってしまいます。眠る前には、刺激的なインスピレーションを受けるものは避けたいものです。

★ めるめのお風呂で、 ★ からだもこころもゆったり

入浴はからだの汗や汚れを取るだけでなく、リラックスした気分をもたらしてくれるものです。こちよく眠りに入るためには、少しぬるめの40℃ぐらいのお湯に、時間をかけてゆっくり入るのが効果的です。血液の循環をよくなり、副交感神経が働いて首や肩のコリなど筋肉の緊張をやわらげ、からだを十分にあたためてくれます。お風呂から上がって少しずつからだ冷えていくにつれ、眠気が訪れてきます。ぐっすり眠るためにも、ぜひ、おやすみ前の入浴を習慣としたいものです。ちなみに熱めのお湯は、熱さが刺激となるため、覚醒には効果的です。ですから、目覚めた後は熱めのシャワーを浴び、おやすみ前はぬるめのお湯にゆっくり入るようにするのがよいでしょう。就寝前に入浴しないときは、「足浴」がおすすめです。洗面器やバケツに40℃ぐらいのお湯を入れ、15分ほど足を浸します。足先からからだじんわりと温まり、睡眠時のお約束「頭寒足熱」を実現します。



★ 香りは古くから知られる入眠刺激 ★ 枕元にお気に入りの香りを

寝台をバラの花で満たして眠ったといわれるのがクレオパトラ。ハーブをベッドにまいて眠ったのはマクベス。なんともロマンチックな逸話ですが、実は香りには心身をリラックスさせる効果があります。「アロマセラピー(aromatherapy:アロマ=芳香、セラピー=治療を合わせた言葉)効果」といって、ハーブや果実などから抽出した香りによって、からだところを癒す方法です。とくにラベンダー、カモミール、セージなどは、気持ちを落ち着かせ、眠りを誘う効果があります。自分にあった香りを見つけて、さっそく枕元に置いてみましょう。しばらく続けてみると、いわゆる学習効果によって、その香りを嗅ぐと自然に眠くなるという良い眠りの習慣をもたらします。

★ やさしい音楽のしらべに、脳もうっとり ★ アルファ波で自然な眠りへ

「アルファ波」、「ベータ波」という言葉を耳にしたことがあると思います。これは脳波の種類で、緊張しているときはベータ波が、リラックスしているときはアルファ波が人間の脳から出ることが知られています。そのため、アルファ波を出すような環境をつくれれば、人間はリラックスでき、眠りも自然に訪れるといわれています。このアルファ波が出る環境づくりに役立つのが音楽です。音楽といっても、やはりリズムやビートの効いた刺激的なものは逆効果です。ゆるやかでやさしいメロディー、単調なリズムの音楽を静かに流せば、やがてウトウトと自然な眠りが……。最近では、アルファ波を出すのに効果的な曲を集めたCDもたくさん出ていますから、一度、試してみるのもいかがでしょうか。