不眠症のセルフケア

ご利用いただいた方にお渡しする『不眠症対策』をまとめた資料です。

（体を温めることで）
自律神経の副交感神経(ふくこうかんしんけい)の働きを高め、深い睡眠を得ることが可能です。
睡眠が深くなることで①体のダルさをやわらげる②気分を前向きにする、といった変化を期待できます
※のぼせを防ぐためコップ一杯の水を飲んで湯船につかりましょう。

不眠症のセルフケア

ご利用いただいた方にお渡しする『不眠症対策』をまとめた資料です。

グッスリ眠るために

眠る２時間前はスマホやパソコンは触らないように意識しましょう。

（寝る前にスマホやパソコンの液晶画面を見てしまうと）

自律神経の交感神経（こうかんしんけい）が活動をし過ぎてしまい、目がさえて眠りにくくなります。

眠りにつけたとしても①目が疲れたり②目の周りがむくんだりしているため、目の周りが重たく感じ、スッキリ目覚められません。

癒しマッサージ鍼灸院

不眠症のセルフケア

ご利用いただいた方にお渡しする『不眠症対策』をまとめた資料です。

(歩くことで)

適度な疲労感を体にあたえ、眠りやすくします

また、体を動かすことで"セロトニン"という神経の物質が脳から

でて、気分を良くする効果もきたいできます。

(セロトニンは別名で幸せホルモンとも呼ばれています)