



## おやすみなさいZzzz



ようやく冬の寒さもやわらぎ暖かい日が続くようになりましたね！

暖かくなると眠くなってきます（笑）

そこで、今月は、先月お話しいたしました健康の3大原則**栄養・運動・休養**の中の休養について

お話しいたします！休養といえば睡眠ですよね（笑）

では、まず睡眠時間ですが、統計的には、**1日6～7時間**寝ている人たちが、平均寿命が一番長いそうです。

もちろん個人差はあるのですが、多すぎても少なすぎても良くないということです。

次に睡眠の質です！

睡眠中に私たち人間は、活動ではなく回復をしなければなりません。では、細胞や臓器が回復する為に必要なのはやはり血液です。つまり睡眠前に適度に血液の流れを良くすることが大切なのです。

**適度**というのは、例えば寝る直前に運動や考え事をするると逆に、**血流が良くなりすぎて、興奮して眠れない状態になってしまいます。**

ではどのような方法がよいのか？

1. 入浴 身体を温めることにより、血管が拡張して全身の血流が良くなります。
2. ストレッチ 硬くなった筋肉を伸ばすことにより、圧迫されていた血管の血流が良くなります。
3. 深呼吸 ゆっくり呼吸することにより、副交感神経を優位にして、リラックスした精神状態にします。

そして、大事なのは夜に寝ることです！

**女性の皆様**、「お肌のゴールデンタイム」をご存じでしょうか？

お肌の生まれ変わりがもっとも活発になるのは、**午後10時～午前2時**といわれております。

この時間に睡眠をとるともっとも**美肌**に近づけられますよ（笑）

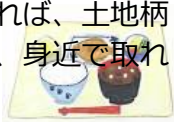
大事なのは、人間本来の特性の夜寝て朝起きるが一番良いということですね！

### 健康豆知識

先月は旬の食べ物のお話を致しましたが、今月は「身土不二」についてお話しいたします。身土不二とは、「**身体（身）と環境（土）はバラバラではありませんよ（不二）**」という意味です。身体は、食べ物を含め、さまざまなものを環境から取り入れています。空気、光、音、熱、湿気などなど…。

大事なのはその土地柄と季節にあった食べ物を取りましようということです。

最近の食べ物には季節もなければ、土地柄もないような感じです。是非、身近で取れ



### ストレッチ情報

#### 肩甲骨のストレッチ②

身体の後方で両手を組み、そのまま下に押し下げていきます。余裕のある方は、両手を上に上げていきます。

