

# 「人間、極限状態になり眠くなったら必ず寝る！」

と言う事を忘れないことです。

人間は眠らないで過ごせるのはせいぜい3日間とされています。その状態になると体は起きていても脳波上では寝ている状態になるそうです。なので、眠ろう眠ろうと考えるより、

## 「眠くなったら寝るんだから大丈夫！」

と考えているほうがストレスも少なく眠りにつくことができると思います。

## 今回は自宅で出来る不眠症対策をお知らせ致します。

- ・起きたら太陽の光を浴びる（太陽の光を浴びる事で体内時計を毎日正しくセットすることができます）。
- ・夕方以降は激しい運動をしない（興奮してしまい交感神経優位になる）。  
日中の適度な運動は不眠症に効果的。（ウォーキング等）
- ・寝る前にストレッチをする（やりすぎると交感神経優位になるので注意）。
- ・眠くなってから床に就く。就床時刻にこだわらない。
- ・温かい牛乳を寝る前に飲む。
- ・カフェイン（お茶・コーヒー・チョコレート・コーラ）などの刺激物をあまり摂らない。
- ・禁煙する
- ・ゲーム・テレビ・インターネット・音楽などは脳への刺激が強いので寝る1時間前にはしない（交感神経優位になります）。
- ・暑ければ部屋を涼しくし頭を冷やす（おススメはアイスノンです）。
- ・寝酒は、不眠のもとになるので避ける（睡眠が浅くなります。また薬と併用するのは禁忌です！）。
- ・枕を変える。
- ・寝る前には楽しいことだけをする。（寝る前にストレスをかけないようにする）
- ・マッサージが有効。（軽いタッチのマッサージが効果的です）

以上を行っても効果がない場合院長までご相談下さい。

### ごとう整骨院

#### 診療時間

9:00 ~ 12:30

15:00 ~ 20:00

土曜日は午前中のみ

日曜・祝祭日は休診

不眠症や自律神経系の症状でお悩みの方は  
当院独自治療の自律神経リラクゼーション療法  
を受けて下さい

3回治療しても効果なき場合**全額返金**致します

予約はこちら⇒ **048-942-0510**

キューナリ オゴトウ