

2 眠りの不具合を感じる人が増えています

☆日本では、5人に1人が不眠症

私は日本初の疲労回復専用ジムで、プログラムを作成したり、ジムの会員の方たちにストレッチやマインドフルネスのインストラクションをしています。ジムを訪れるのは老若男女さまざまですが、不眠に悩む方が多いことに驚かされます。

一般に寝つきが悪い、眠りを維持できない、朝早く目が覚める、眠りが浅くじゆうぶん眠った感じがしないなどの症状があつて、日中眠気を感じたり、注意力散漫、疲労や体調不良を覚える状態を不眠症と呼びます。日本では約5人に1人が、不眠症や睡眠で休養

るしくみです。体内には、朝に目覚め、夜眠るようにリズムを刻む体内時計が備わつていて、そのリズムに合わせて睡眠ホルモン「メラトニン」が分泌されます。「メラトニン」は日中は少なく、夜になると増え、睡眠中も分泌されます。この睡眠のように、気づいていない、自覚していないながらも、私たちの体内では、さまざまなくみバランスよく運営されています。

「息をしよう」と思わなくても呼吸していますし、「動け!」と命令しなくても心臓などの内臓も機能しています。眠りも含めて、無自覚で複雑な体内のしくみをコントロールしているのが自律神経です。

就寝前にストレッチをしたり、意識して呼吸をすること(呼吸法)は、この自律神経の働きをバランスよくして、心地よい入眠をもたらしてくれます。

がとれていない、よく眠れなくてなんとなく調子が悪いという統計もあります。

睡眠ホルモン「メラトニン」は10代から分泌が低下しはじめ、眠りにくいという自覚症状は20〜30代で始まります。

さらに、加齢とともに増えて、中年、さらに老年になると急激に増加します。また、男性よりも女性のほうが悩む方が多いと言われています。

☆眠りにくさはストレッチや「呼吸法」で解消できる

眠りは夜間、心身ともに休息し、翌朝から元気に活動できるよう、からだに備わつてい



眠りにくさは、年齢を重ねると増加する。「ストレッチ」や「呼吸法」は、心地よい入眠をもたらす。