

# 快眠の作法

第32号  
2022/05/09

Q

疲れがたまっていたり肩こり等がひどくて眠れないときがあるけど、どうしたらいい？

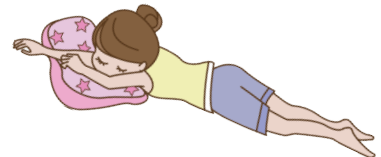
A

うつ伏せ寝をすることで呼吸がしやすくなり筋肉の緊張がほぐれます



## 最初は違和感があっても2週間程でうつ伏せに慣れてきます

実はうつ伏せ姿勢は「腹臥位（ふくがい）療法」といって、リハビリの現場ではよく用いられる体位です。うつ伏せで寝ることで、胸やお腹がふくらむ呼吸になります。そうすると背面の肋骨が広がり、また重力によって内臓がお腹側に下がるので、横隔膜が動きやすくなり筋肉の緊張がほぐれます。うつ伏せをされるときは、顔を左右どちらかに向けて、向いた側の手を曲げ反対側の手を下げてください。曲げた側の胸の下に隙間ができるので、ここにクッションを入れるか、枕を手を下げた側からたすき掛けのように斜めに使うと姿勢が安定します。続けることで肩こりが緩和するので継続してみてくださいね。



※参考文献 『誰でもできる！睡眠の法則 活用術』菅原洋平 自由国民社 など

### 編集後記

「見た目を磨く人は、うまくいく。」(学研 PUB) を先日読みました。

私も大ファン、中谷彰宏さんの著作です。

この著書で、「中身が大切というのは、見た目を磨かないことの言い訳だ。」

「中身が大切というなら、その中身を見せてみる。見た目は見せれるぞ。」という話が出てきます。

中谷さんの著作数は、1100冊を超えるそうです。(おそらく、月間、2冊ペースの出版でしょうか。)

「中身が大切というのは、量を書かないことの言い訳だ！」と聞こえてきそう。脱帽します！

‘超’寝具店ヌノヤ(株式会社布屋商店)代表取締役社長 布谷剛

★次回第33号は2022年5月23日からの各店舗での配布、下記の各ネットページへの掲載、また5月20日のLINE会員への配信にて、ご覧頂けます。  
(‘超’寝具店ヌノヤHP、‘超’寝具店ヌノヤ楽天市場店、‘超’寝具店ヌノヤYahoo!ショッピング店、‘超’寝具店ヌノヤ本店) ★次回もお楽しみに!!