

快眠の作法

第 110 号
2025/5/9

Q

ひどい肩こりや腰痛のせいで眠れない時がありますが何か解決策はありますか？

A

うつ伏せの姿勢で寝ることによってある程度の改善が見込める可能性があります。



姿勢を工夫することによってうつ伏せでも眠りやすくなります。

うつ伏せで寝ることはリハビリにおける用語で「腹臥位（ふくがい）療法」とも呼ばれ、うつ伏せの姿勢を取ることで背面の肋骨が広がりやすくなり、横隔膜が動きやすくなるため、肺が広がりやすくなり深い呼吸が可能になります。呼吸がしやすくなることで筋肉の緊張がほぐれ、肩こりが改善し、背骨がまっすぐになるため腰痛にも効果が見込めます。うつ伏せで寝るときの姿勢は、まず腰に負担をかけないように、ひざをついてからゆっくりうつ伏せになりましょう。首や頭がつかないようにお好みの形で両手を枕代わりにし、顔は楽な方向に横向きで。腰が辛いと感じる方はクッションなどを胸の下に当ててサポートするといいでしょう。



快眠の作法バックナンバーはこちらから検索で見ることができます

ヌノヤ 快眠の作法

検索