



暑い夏も終わり、朝夕は涼しくなってきました。みなさん、いかがお過ごしですか？
これから、実りの秋、読書の秋、芸術の秋、食欲の秋・・・と楽しみな季節となりました。
今日は、

快眠のためのストレッチ

と題して、運動不足の方へ向けての案内をしていきたいと思います。

適度な運動でストレス解消！精神的なリフレッシュ！を心がけましょう。
就寝前のストレッチで、筋肉のこりをほぐすだけでなく副交感神経にも働きかけて、
眠りの準備を整えてくれます。

(副交感神経：疲れた体を回復させる神経)

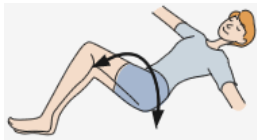
①腕と足を上にあげて、手首と足首の力を抜きながら筋肉を緩める。



②抱えた膝を胸に引きつけながら、腰からおしり、背中中の筋肉をのばす。



③両膝を立て、左右それぞれにゆっくり倒す。(両手を広げて肩を浮かさないように。)



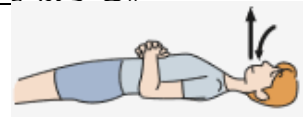
④うつ伏せになり、腕立ちで上体をそらす。顎は上げず、お腹を意識して。



⑤手を前に伸ばし、おしりを後ろに引きながら、腰から背中中の筋肉を伸ばす。



⑥おなかに手をあてて、全身の力を抜いてゆっくりと深く腹式呼吸する。



★注意点★

- ・1回10秒ほど×3回ずつ ゆるやかに繰り返す。
- ・体調が悪い時は無理をしない。

(眠りの総合サイト 快眠推進倶楽部 より引用)

お願い

CPAP療法は健康保険の適応となるため、使用者の方には月に1回の受診をお願いしています。健康保険の適応が受けられない場合には、負担額は14,600円/月となりますので必ず受診していただきますようお願いいたします。

入院や長期旅行・出張などの為、受診ができない場合は当院受付へ連絡していただきますようお願いいたします。

連絡先



お気軽にご相談ください！

CPAPについて

「寝付きにくい」「風の圧に違和感がある」
・・・など、どんなことでも構いません。

来院いただいた際は、
12番窓口(中島・岡・野口・森永・笠原)または、医師・看護師

