

【眠れない、寝つきが悪い…。それって、体内時計と自律神経のバランスの乱れが問題かも! ?】

【予始】

カラダと心をしっかりと休ませる  
「質の良い眠り」ってどんな睡眠?

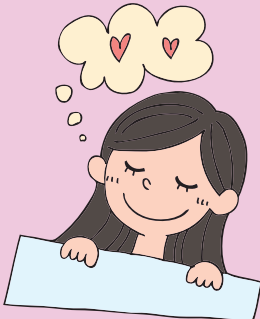
睡眠には、浅い眠りのレム睡眠と深い眠りのノンレム睡眠の2種類があります。質の良い睡眠は深い眠りと思いがちですが、実は簡単にそうは言い切れないのです。深い眠りのノンレム睡眠は、脳をしっかり休めますが、身体の緊張は完全にはとれません。反対に、レム睡眠は身体を弛緩させるため、肉体的な疲労を回復させる役目を担っています。さらにレム睡眠時、脳は記憶の整理や固定を行い、夢を見ます。夢の展開が奇妙きつてつなは、脳が意識的な制約を取り払い、自由に活動しているからです。これにより、日々のストレスを解消してくれる働きがあります。

眠りに入ると、まず先にノンレム睡眠が現れ、その後、レム睡眠に移行するというサイクルを3〜5回くり返します。入眠直後のノンレム睡眠がしっかりと深いレベルにまで達することで、レム睡眠が出現します。つまり、両方がバランスよく現れる睡眠が、質の良い睡眠といえるのです。

そして、良い睡眠を導くには、体内時計と自律神経のバランスが何よりも大切です。春は気候や生活環境の変化による心身のストレスが多く、自律神経がバランスを崩しやすい季節。また、体内時計は実は25時間の周期になっており、1日1時間ずづれてしまふことがわかっています。これらを解決するには、規則正しい生活が一番。まず、朝の太陽の光を浴びることで、体内時計を地球周期に調整。日中はしっかりと活動し、身体を覚醒させる。そうすれば、夜は自然と眠くなるはず。また、首や背中のコリも自律神経のバランスを崩す原因になりますから、定期的な身体メンテナンスがオススメです。

さあ、質の良い睡眠を手に入れて、カラダも心も軽やかに春を迎えましょう!

インテグレーター/草野明子



## information

### ■「インテグラシーエクササイズ」クラス

自律神経を整えるには、リラックスと刺激のバランスが大切です。外からの刺激やストレスに負けない身体作りを目指しましょう!

▶3月12日(木)・26日(木) 19:00~19:40

### ■「インテグラシーヨガ」クラス

身体をリラックスさせる、眠る前にも使える呼吸法にもチャレンジ! (わかりやすい自律神経講座付き)

▶3月5日(木)・19日(木) 19:00~20:15

## インテグラシークリニックがオススメする

# 自律神経ケア

内臓の血流アップを図って活性化を図り、カラダの中から元気を取り戻しましょう!

5,250円/30分

疲れがとれない、頭が重い、お腹の調子がよくない、生理不順などといった「なんとなく体調がすぐれない」症状は、自律神経のバランスが崩れていることが原因かもしれません。自律神経の通るポイントを的確に刺激を与えることによって、気になる症状を改善するコースで、春の到来をスッキリとした気分で見守りましょう!

## こんな症状に効果的!

不眠・頭痛

肩こり・腰痛

冷え・だるさ

花粉症・アレルギー

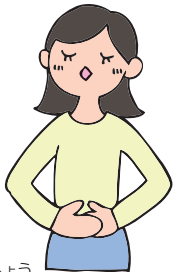
生理不順

ダイエットのダメージ

3分間  
セルフケア

呼吸で  
自律神経  
をいたわる

呼吸は、吐くときに休息の神経が働きます。吐くことを意識した腹式呼吸で、自律神経のバランスをとりましょう。おへそのすぐ下に両手を置いて、静かにゆっくり息を吐ききり、スッと息を吸うようにしましょう。できるだけゆっくり吐ききるのがポイントです。



## 統合自然療法 インテグラシーとは

体内バランスを整え、生活習慣病など、さまざまな症状を改善する総合的なケアです。整体、矯正、マッサージ、リフレクソロジー、アロマセラピー、栄養学などを取り入れた統合自然療法でアプローチします。

インブルーヴ インテグラシークリニックでは、上記コース以外にも、さまざまなコースをご用意しています。頭痛・肩こり・不眠・疲労感・むくみ・ほてり・消化不良といった症状に悩まれている方はぜひご相談ください。

インターナショナル インテグラシー協会 直営

インブルーヴ インテグラシークリニック

東京都中央区銀座1-5-14 銀座コスミオンビル4F

OPEN/11:00~22:00(日・祝日 ~21:00) 無休・予約制

03-3567-0511 当日予約可

http://www.integracy.co.jp

※詳しい情報は、ホームページにてご覧ください。

