

## 今回は寝相に注目！！

春は寒くもなく、暑くもなく、ゆっくり眠るのにいい季節になってきました。そこで今回は、寝相に注目しました。寝相からは、色々な事がわかります。

就寝中には無意識に自分の楽な姿勢を取ろうとしている為、体の何処かに不調がある場合にはその部位をかばうような寝相になっている事が多いそうです。

寝相にもいろいろあります。自分のタイプを知ろう！

### 《胎児型》

- 体を丸めてお腹を隠すような姿勢、他人に対して警戒心が強く自分の殻に閉じこもる人に多いようです。

### 《半胎児型》

- 足を少し曲げて横向きで寝る、バランス感覚がある。周りにも安心感を与えるので、初対面でも好印象を待たれることが多いようです。

### 《うつ伏せ型》

- うつ伏せに寝る、ストレスがある方、神経質な方に多いようです。

### 《王様、バンザイ型》

- 大の字で仰向けになって寝る、自分に自信を持っている人に多いようです。

### 《横向き型》

- 横向きで寝る、常識的な人で社会適応がうまい人に多いようです。

### 《抱きつき型》

- 枕やクッションに抱きついて寝る、理想が高い、欲求不満の人。悩み事があるときに多いようです。

### 《理想的な寝相》

人は眠っている間に体の緊張を緩め骨盤などバランスを整えるため、仰向けで寝ることで手足が少し離れて体重が分散されます。これは、自然な形でまっすぐ立っているような寝相です。熟睡している時は、自然とこのような寝相になるといわれています。

## 柔道整復師からのポイント！

### 《仰向け》

- 顔に余計な圧がかからない為、シワ防止の効果もあります。
- 体が不自然なカーブを描かなくなり、首や背骨への負担が減ります。
- いびきをかく確率が高くなります。

### 《うつ伏せ》

- 肩の負担が軽減され肩こりが楽になります。
- 消化を促進する効果があります。
- 関節、筋肉に負担がかかり痛み、シビレ不快感等を引き起こすことがあります。

### 《横向き》

- 腰の負担が軽減され腰痛が楽になります。
- 自然な曲線を支えるため、背中、首の痛みを軽減する効果があります。
- 顔の一方が枕に押し付けられた状態の為、長時間同じ姿勢で寝ているとシワが出来やすくなります。

### 《バンザイ寝》

- 要注意です。手を上げることで深い呼吸が出来にくいので、自律神経に影響を与え、ぐっすり眠れなくなってしまいます。
- 腕や肩が冷え、血行が悪くなります。
- 肩周りの筋肉が硬くなり、眠っても疲れが抜けにくくなります。

### 《抱きつき型》

- 呼吸器の調子が悪い時や、胸の緊張が強い時に見られます。肩が前に出て関節が硬くなっている事が多いそうです。

### 《理想的な寝相で寝るために》

- 自分に合った寝具を選ぶ。(マクラ、マットレス等)
- 就寝直前まで、携帯電話、テレビ、パソコン等、使わないようにする。
- 光の量、湿度、温度など、眠りやすい環境を整える。
- 耳栓、アイマスクを使用する。
- 寝る前にストレッチをする。副交感神経が刺激されリラックス状態となり、より深い睡眠を得ることが出来ます。



寝相を気にし過ぎて睡眠不足にならないよう、基本的には楽な姿勢で寝ることをお勧めします！

NEW

SportZEROのQRコードを作りました！



# トレーニングルーム 情報

## 平成27年度 開放時間

月・火・木	曜日	16:30~19:00 (A)
水・金	曜日	14:40~19:00 (B)
土	曜日	12:15~17:00 (C)
利用講習会		12:15~12:45 (△印日)

- ・利用終了時間は体育館の退館時間です。時間に余裕をもって行動しましょう。
- ・行事やメンテナンスで利用ができなくなる場合は掲示板等でお知らせします。
- ・トレーニングルームを利用するには利用講習会の受講が必要です。
- ・利用講習会の詳細については体育館管理室までお問い合わせください。

※講習会は要予約。

## 5月よりトレーニングルームの 開放時間が変わります！

授業の都合により5月より以下の通りとなります。  
お間違えのないようお気を付けください。

月・火・木	曜日	16時30分~19時
水・金	曜日	14時40分~19時
土	曜日	12時15分~17時

※水・木曜日の時間が変わりました。

### 新しいスタッフが増えました☆



新年度になり、体育館管理室に新しいスタッフが増えました。体のことで気になることや、病院へかかるか悩んでいる…など。まずは体育館管理室にお気軽にご相談ください。

## 5月の開放スケジュール

月	火	水	木	金	土	日
				1 B	2 C	3 休
4 休	5 休	6 休	7 A	8 B	9 C	10 休
11 A	12 A	13 B	14 休	15 B	16 C	17 休
18 A	19 A	20 △B	21 A	22 B	23 C	24 休
25 △A	26 A	27 B	28 A	29 △B	30 C	31 休