あいはら鍼灸整骨院のホームページができました。

http://www.aihara-seikotsu.com にて『院長通信』を連載しています。是非、御覧下さい。

第129回【ツボを押してみよう！＜不眠症・寝つきが悪いパート２＞】

以前、不眠症や寝つきが悪い時に効果のあるツボ（ツボを押してみよう不眠症編第９０回、寝付きが悪い編第１０８回参照）で紹介したツボ(期門、失眠、神門、章門)押しの効果をさらにアップさせたり持続させたりするための方法を紹介したいと思います。

■アキュースコープストレス療法（アキュースリープ療法）■

アキュースコープとは、微弱電流療法を行う物理療法機器で特性の１つとして電気バランスを回復させる効果があります。この特性を活かしたのが、**頭蓋微弱電流療法**です。この治療モードは、頭に巻くヘットバンドを使用することにより、α波のような脳波（リラックス波形）を引き起こし、右脳と左脳を同調させ、**心身共にリラックス**させることができ、交感神経と副交感神経に作用して**自律神経のバランス**を調整していきます。

また、アキュースコープは患者さんの症状だけでなく、通電時の精神状態により特定の周波数をセッティングして通電することにより症状の改善が期待できます。これにより、**無痛**で患者さんは深くリラックスを感じることができます。

＜アキュースコープストレス療法の効果は？＞

自律神経の調節・不眠の改善・疲労回復・ストレス緩和・治癒力の向上・筋肉緊張の緩和

■ぐっすり寝るための１２の指針■

1. **睡眠時間は人それぞれ**であり、日中の眠気で困らなければ十分！
   睡眠時間…**中学生以下８～９時間以上・７０代は６時間**しか眠れない。眠る必要ない。
   なぜなら高齢者は赤ちゃんに比べてエネルギー消費量が５分の１だからです。
2. **刺激物は避け**、眠る前に自分なりの**リラックス法**をして眠くなったら布団に入る！
3. **床につくのは眠くなってから。**入眠する時間にこだわらない！早く床につかない！
4. **同じ時間に毎日起床！**寝だめはダメ！
5. 目が覚めたら日光を入れ、夜の照明は控えめに！**日光をしっかり浴びよう！**
6. 規則正しい**３度の食事**、規則的な**運動習慣！**体内時計は食事と運動も重要！
7. 昼寝をするなら午後３時前の２０～３０分！寝過ぎはNG！
8. 眠りが浅い時は、睡眠時間をずらし、**遅寝早起き！**
   早寝から始めるのは難しく、**起きる時間を一定**にする！日光の光を利用！
9. 激しいいびき、呼吸停止、足のびくつきムズムズ要注意！
10. 十分眠っても日中の眠気が強いときは、専門家に相談！
11. **睡眠薬代わりの寝酒は不眠のもと！**翌日の眠りが浅くなりパフォーマンスの低下！
12. **睡眠薬は医師の指示で正しく使えば安全！**お酒は百害あって一利なし！

特に眠れなければ**無理にベッド(布団)に入らない！**さらに**寝ようとする我慢・テレビを見る・つまらない本を読む行動は脳を「覚醒」**させる作業なのでしない方が良い。眠れなくても**毎日一定時間に朝日をしっかり浴びて体内時計をリセット！**上記のことを意識していただくと良いと思います。

あいはら鍼灸整骨院　相原　善行