



# リハビリテーションだより 11月号



～自律神経を整え、睡眠の質を上げましょう！～

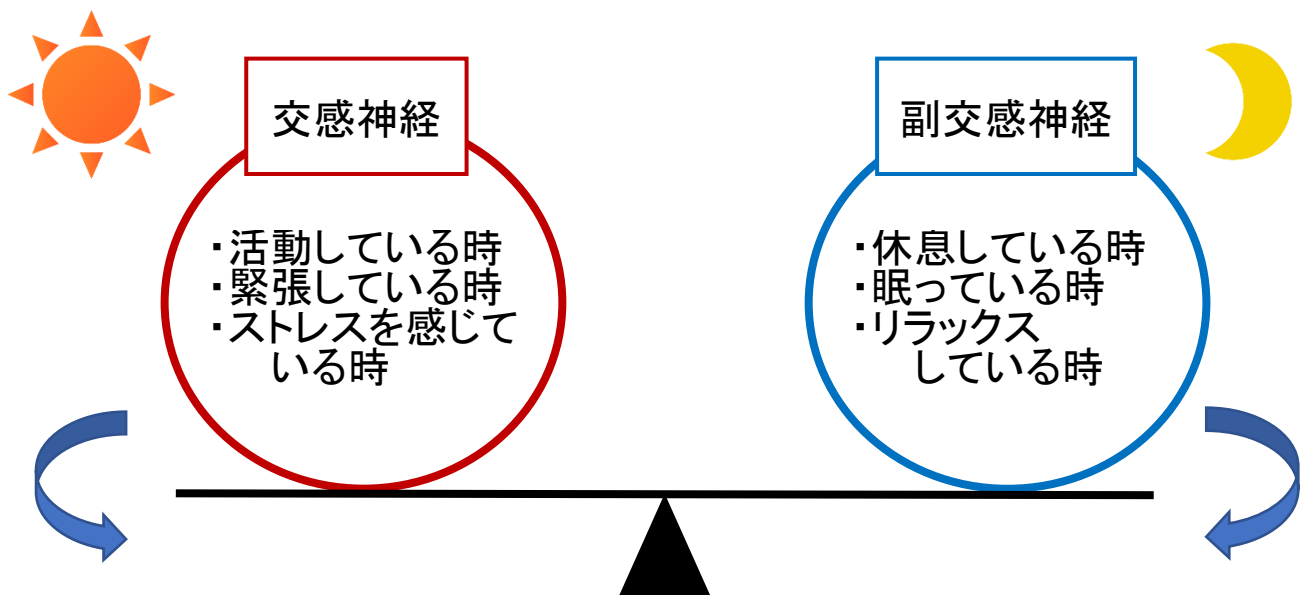
最近眠りにつきにくい、眠りが浅いと感じることはありませんか？  
不眠が続くことで日中の眠気や意欲・記憶力の低下を引き起こすだけでなく、  
生活習慣病にかかりやすいと言われていています。  
今回は運動がおよぼす睡眠への効果を紹介いたします。

## 運動の効果について！

夕方から睡眠の2～3時間前に運動を行うことで体温が上昇し、睡眠前の  
体温が下降することで眠りにつきやすくなると言われています。  
その他にも習慣的な運動に自律神経を整える効果もあります。

## 自律神経とは？

呼吸や体温・血流やホルモンなど、生命活動を維持するための機能です。  
主に活動している時には交感神経、リラックスしている時には副交感神経が  
働きます。



自律神経には睡眠を調節する役割もあります。  
自律神経が乱れることで交感神経が過剰に働き、眠りにつくのに  
時間がかかったり夜間に目が覚めたりすると言われていています。

## 自律神経を整えるには・・・

**習慣的な運動**を行うことや**精神をリラックス**させることが重要です！

### ①ウォーキング

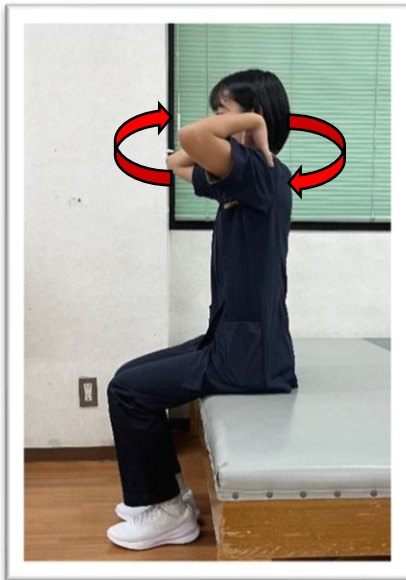
夕方～睡眠の2-3時間前までに**20分ほど**、体調に合わせて行いましょう。  
歩幅を広げ、腕をよく振って大きく歩きましょう！

### ②深呼吸

ベッドに座って3回、大きく深呼吸を行いましょう。

### ③ストレッチ体操

#### 肩回し



#### 前後5回ずつ

腕を曲げて肘を肩の高さまで上げ大きく回しましょう

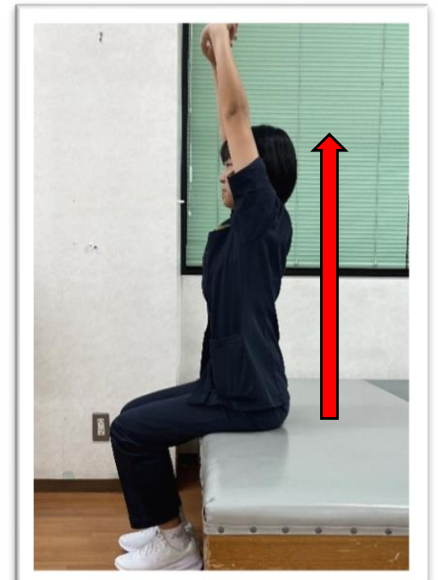
#### 足首回し



#### 両足 10回ずつ

足先を掴み、足首をぐるぐると回しましょう

#### 背伸び



#### 5秒×3セット

頭上で両手を伸ばします  
1回毎に全身の力を緩めてリラックスしましょう

睡眠前に激しい運動を行うと交感神経が働いて逆に睡眠が妨げられる恐れがあります。

運動は週1回よりも2～3回した方が効果は高まるため、習慣付けを意識しながら始めてみてください。

1)健康づくりのための睡眠ガイド 2023

2)低強度・高頻度の運動プログラムが不眠感を有する

女性高齢者の睡眠に及ぼす影響 —ランダム化比較試験—

第二東和会病院 リハビリテーション科 理学療法士 池田美輝