

【安眠講座】クスリに頼らない安眠術

一般財団法人 日本睡眠改善協議会
睡眠改善インストラクター
心理士 三島 治

はじめに

健康の定義 世界保健機構憲章で身体・精神・社会的な健康に「スピリチュアルな健康」を加える動き

睡眠の定義 随時覚醒可能な全般的な身体機能及び意識水準の一時的低下現象 →スピリチュアルな世界
スピリチュアルな人生観と睡眠観 「永遠の命 (いのち)」と「限りある人生」、「生と死」と「睡眠と覚醒」
人の睡眠の変化 誕生・新生児の眠り → 主(夜間)睡眠中心 → 浅い睡眠・高齢者の眠り・永久の眠り・臨終

睡眠の三大要素 (①体内時計と睡眠覚醒リズム ②体内時計と体温のリズム ③光とセロトニン・メラトニン)

睡眠改善のための生活習慣努力目標 (○既に OK △出来る ×無理) 出来ることから始めましょう。

1. 毎朝ほぼ決まった時間に起きる
2. 朝食を毎朝食べる
3. 午前中に太陽の光をしっかりと浴びる (30 分以上)
4. 日中は活動的に過ごす
5. 昼食後から午後 3 時の間に 30 分以内の昼寝をする (55 歳以上の人)
6. 夕方に軽い運動をする
7. 夕方以降にコーヒー、紅茶、緑茶などを飲まない
8. 寝床に就く 1 時間以内にタバコを吸わない
9. 就寝の 2 時間前までには食事を終わらせる
10. ベッドでテレビを見たり仕事をしない
11. ぬるめのお風呂にゆっくりつかる
12. 寝る前に心と身体を休ませるように心がける
13. 眠るためにお酒を飲まない
14. 寝床で悩み事をしない
15. 眠くなってから寝床に入る
16. 睡眠時間帯が不規則にならないようにする

不眠治療に使われる 睡眠日誌を用いた認知行動療法 = 「睡眠スケジュール法」の紹介

カンタン実践安眠術 ○朝・昼・夜に行う 3 つの安眠儀式 ○認知症発症率を 1/5 にする昼寝の方法

○サーカディアンリズムを整えるアーシングの方法 (身体にたまった電磁波も除去するアーシング)

就寝前のストレス軽減法 ○筋弛緩療法 ○自律訓練法 ○腹式呼吸法 ○オキシトシン分泌法

安眠のための基盤整備 ○眠りを促す効果的な運動 ○メラトニン分泌のための効果的な食事と栄養

○団欒の再構築 (10 項目) ○交流の黄金則 ○肯定的な生き方、考え方 「降りてゆく生き方」の提案

点から始める睡眠環境改善 点 (=枕) → 面 (=寝床) → 安心安眠空間 → 家庭・社会 → 国 → 地球

睡眠による能力開発 個性の開花とセレンディピティ (気づきと意外な繋がり)の発見) 力を高める方法

おわりに 世界が平和で皆が安心して安眠できますように！ 「共生～共眠」 「アーシングのススメ」