

ぐっすり眠れるカラダへ

～睡眠とやさしいヨガの時間～

株式会社AvantLB

理学療法士 / ヨガインストラクター

竹内 ゆみ

自己紹介

- 理学療法士として整形外科や病院でリハビリテーションに従事
多くの方の機能回復とQOL(生活の質)の向上を支援。
- 後に闘病を経験し、ヨガに助けられた体験をきっかけに
身体と心のケアの大切さを実感
予防医学としてのヨガに可能性を感じ、ヨガインストラクター
の資格を取得。

現在は、医療とヨガの知識を融合させ、一般の方、
ガンサバイバーの方に向けたヨガレッスンを行っている。



睡眠とは

脳と身体を回復させる時間

▶心身のメンテナンス

1 ,脳の修復とメンテナンス

- ▶ **記憶の定着・整理**
- ▶ **老廃物の除去**→睡眠不足で認知症リスク高まる

2. 身体のメンテナンスと代謝

- ▶ **成長ホルモンの分泌**
→筋肉、骨、内臓、皮膚などのダメージを修復、疲労回復に導く
- ▶ **免疫システムの強化**
- ▶ **自律神経のバランス調整**



眠る時の体の状態

筋肉の緊張が緩む

血圧、心拍数が下がる

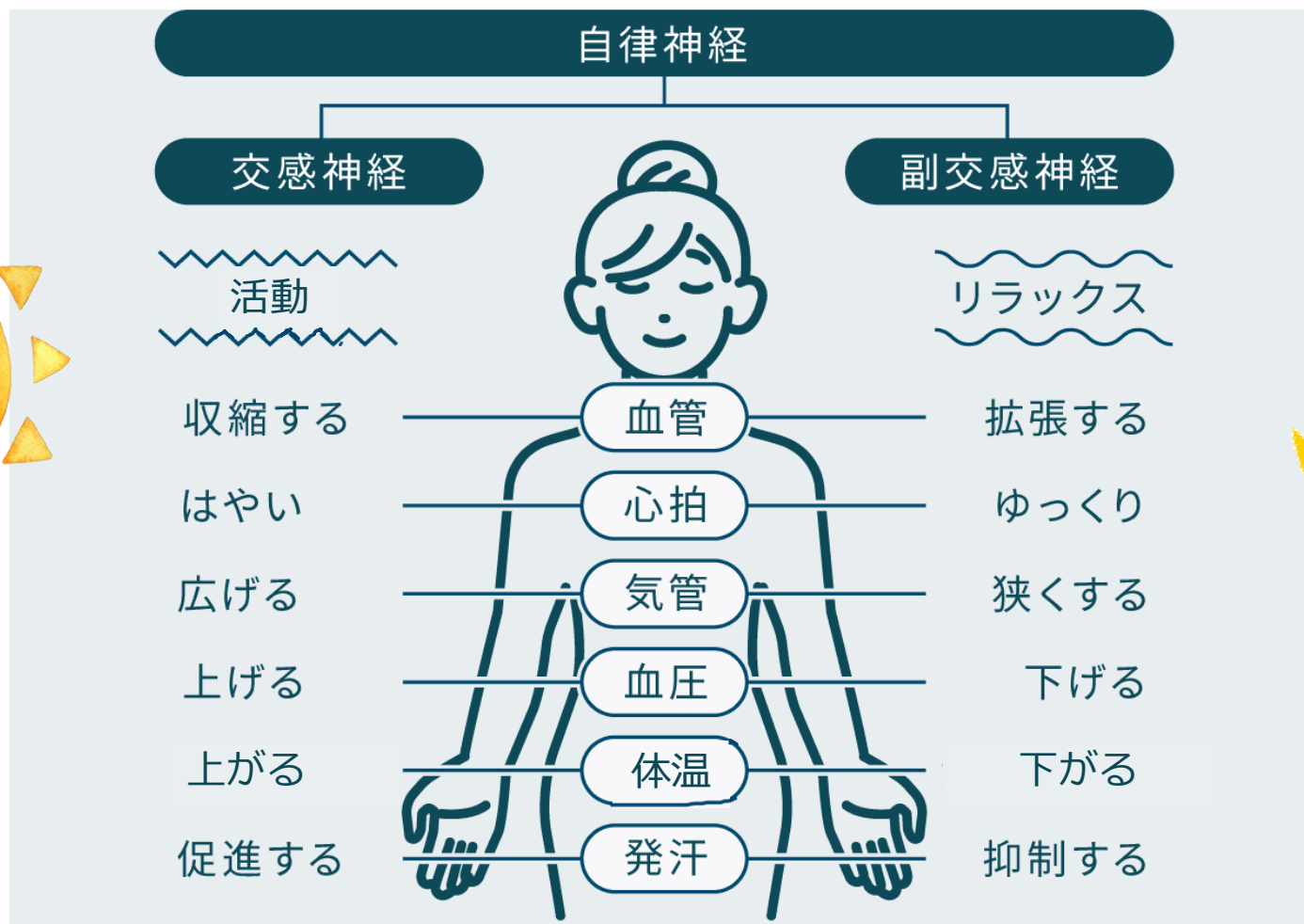
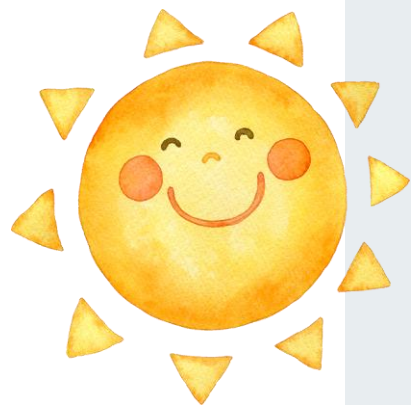
深部体温が下がる



自律神経

▶ 呼吸・心拍・消化・体温調節など
生命維持活動を24時間自動管理する神経

1日の中でバランスをとって働いている。



自律神経を唯一意識的に
コントロールできるもの

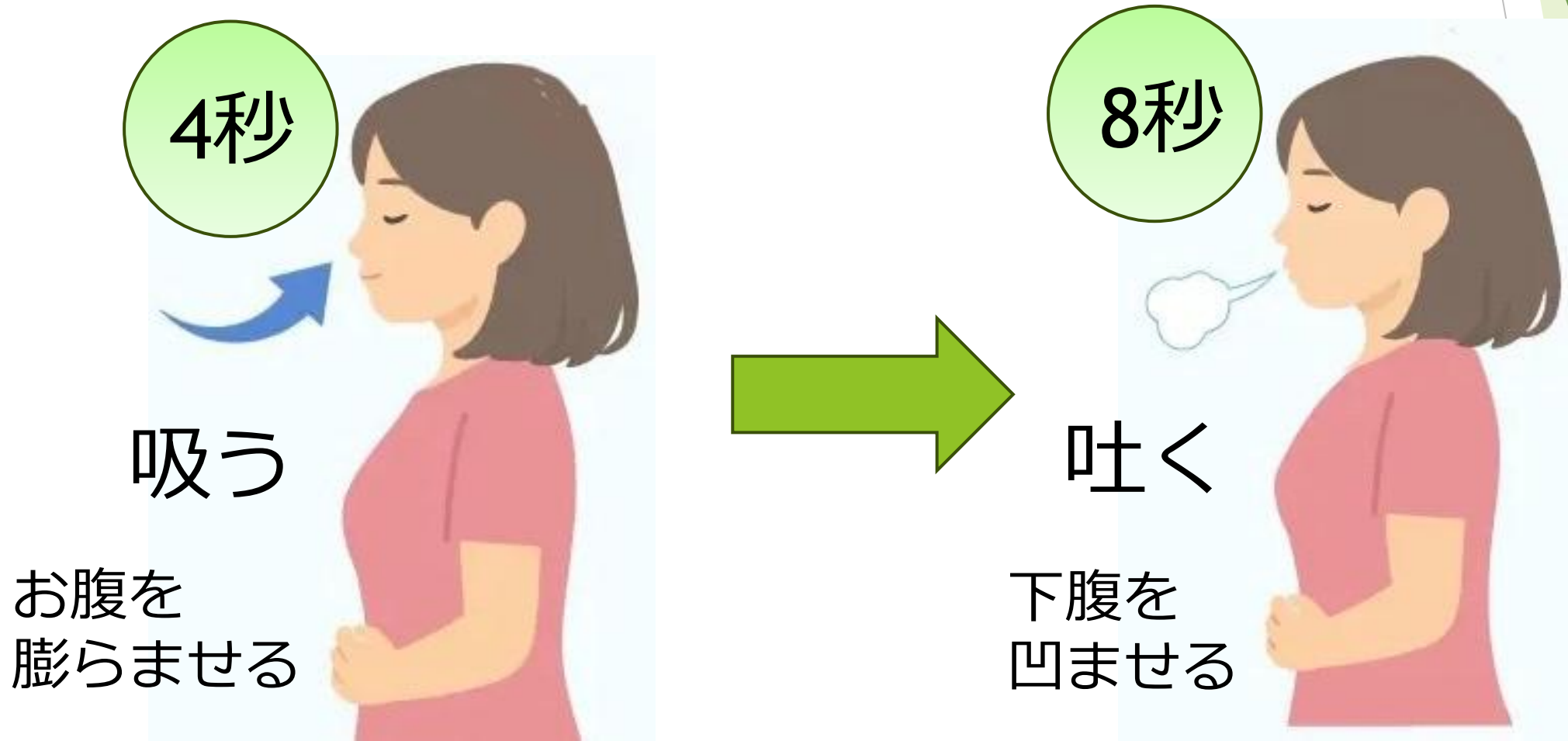
呼吸

- ◆ 吐く息を吸う息よりも長くする
 - ◆ ゆっくり呼吸をする
- 副交感神経を優位にする。



呼吸法をやってみよう。

▶腹式呼吸



呼吸法をやってみよう。

▶4-7-8呼吸法

副交感神経を活性化させる呼吸メソッド
60秒で脳と身体を眠りに適した状態へきりかえる

4秒

吸う

お腹を
膨らませる

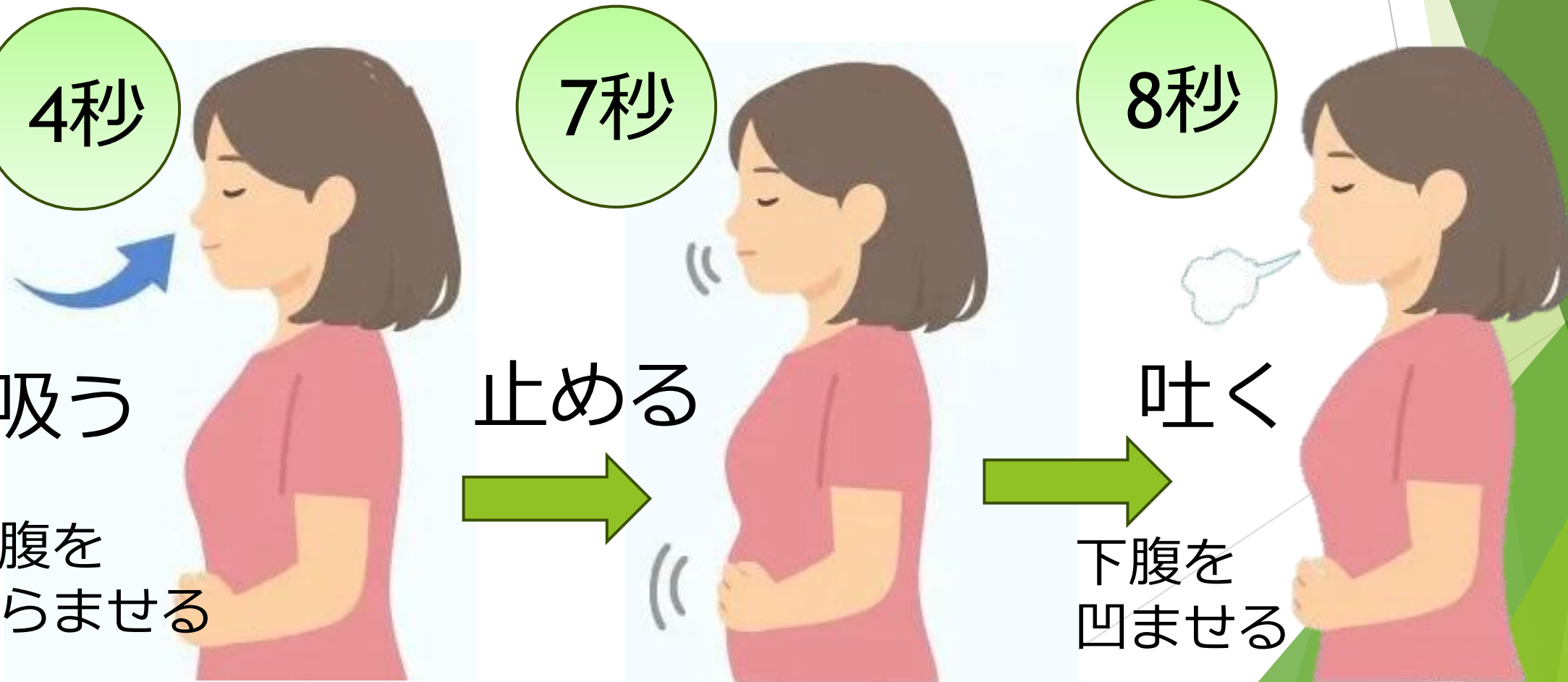
7秒

止める

8秒

吐く

下腹を
凹ませる



ヨガ

◆ 深い呼吸とゆったりとした動きで身体をゆるめる

→副交感神経を優位

→脳の緊張を和らげ、心を落ち着かせる

▶ 身体の緊張をほぐす、リラックス効果

▶ 自律神経のバランスを整える、ストレス軽減

