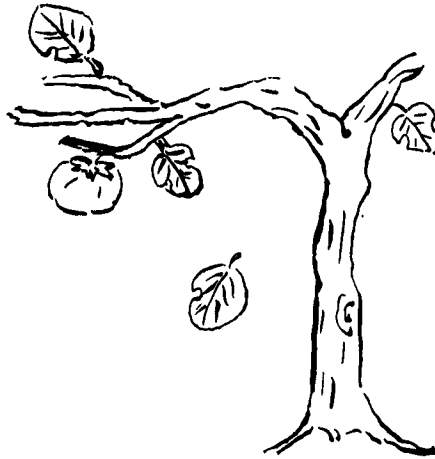


おばあちゃんの知恵袋

NPO法人「おばあちゃんの知恵袋の会」事務局

2004年11月号（No.135）



今回の特集は「リラックス」です。
入浴、睡眠、ボンヤリする
などして神経をゆるめるとス
トレス解消になり、気分もリ
フレッシュします。軽く運動
する、音楽を聴く、などもい
いですね。
みなさんの自分なりのリ
ラックスの方法はどんなこと
でしょうか。

寝ること

編集部からのおせっかいメッセージ

★15分の昼寝

昼寝は作業の能率を高めます。ただし、寝過ぎないこと。イスに座ったままなどがいいです。本格的に寝床に入らないこと。時間のメドは15分ぐらいがいいですね。

★実際に眠る時

姿勢は大切です。基本は「立っているとき」のような姿勢がいいです。それに合わせ、枕の高さを選びます。ところが、子どものころから身についた癖があります。上を向いて寝るのがいいのですが、いびきのひどい人は気管が閉じてしまうことがありますので、横向きのほうがいいでしょう。

★寝酒、寝たばこ

寝酒は、お猪口にいっぱいぐらいがいいですね。その程度だと、血管を広げ、リラックス。いけないのは多量に飲むこと。たくさん飲むと、反対に血管が縮みます。利尿作用が強いから、夜中にトイレに起きてしまいます。寝る前に飲むのは肥満の元にもなります。タバコも寝床で吸うのは、火事のもと。

