

## 睡眠について

私もそうなのですが、睡眠時間は6時間でよいと思っていましたが、次に紹介する本には衝撃的な記載がありました。

「病気のリスクを劇的に下げる健康習慣」(津川友介著)によると、「日本が世界でも最も睡眠時間が短い国の1つであると指摘している。これは、睡眠は6時間でよいという神話に日本人がとらわれていることに原因が有るのかとも思われる。

ところが、これは、大いなる誤りであることがわかってきている。おおよそ、睡眠時間は7時間以上をとることが推奨されている。世界的にみても先進国で睡眠時間をこの基準で取っている国は一人当たりのGPS比は高いことがわかっている。睡眠と経済効果が数値で出ているのである。また、眠るだけで得られる巨大なメリットとして、本書は3つのポイントで説明している。

まず1つ目は、睡眠不足は万病の元であるということである。慢性的な睡眠不足は、心筋梗塞や死亡のリスクを上げるだけでなく、肥満も促進することが報告されている。2つ目は、睡眠不足は脳のパフォーマンスに悪影響をもたらすということである。つまり、仕事の生産性を上げたいのならば、十分な睡眠をとる必要があるということだ。3つ目は、私たちが健康を維持して、仕事でパフォーマンスを発揮するためには7時間以上の睡眠時間が必要ということである。巷で信じられている「睡眠時間6時間神話」は間違いで、6時間睡眠ではまだまだ睡眠不足の状態なのである。睡眠は量と質の両方が重要であるが、睡眠の質で量を補うことはできないとされている。睡眠の質を考えるのは、まず7時間の睡眠時間を確保してからの話である。」(抜粋) コロナ禍を乗り越えるためにも、免疫力をつけて健康管理に努めたいと思います。

By門田



## なかもとフェスティバル2022

新年あけましておめでとうございます。

2023年の干支は、癸卯(みずのとう)です。

これまでの努力が実を結び、勢いよく成長し、飛躍するような年になると言われています。きっと、皆さまにとって素晴らしい年になることと心より願っております。

さて、去年11月3日の文化の日に、中本公園・公園会館で「なかもとフェスティバル」が開催されました。小さなお子さまから大人まで様々なお方がお越しいただき、玉投げなどのゲームや喫茶ブースでのコーヒー・ジュースでご歓談、園児達が描いた可愛い絵の展示、雑貨販売など、バリエーション豊かな内容で、楽しいお時間をお過ごしいただいたフェスティバルでございました。そのフェスティバルに私たち健美道中本院も参加させていただき、館内(喫茶ブース)にお越しいただいたお方に無料でお試しマッサージ(10分)の施術サービスをいたしました。無料お試しでしたが、先生達は凝りや痛みをの部位をしっかりと聞いて施術をすることで、皆さまからご好評をいただき、順番待ちができるほどの盛況でした。お客さまからのご好評のお声や感謝のお声、たくさんの笑顔を見ることができ、私たちも喜びや幸せに浸ることができました。このような機会をご準備・ご提供くださいました中本地域活動協議会の皆さま、施術を受けていただいた皆さまにこの場をお借りして御礼申し上げます。これからも健美道中本院は、地域の皆さまが喜んでいただける催し事・イベントなどがあれば、参加したいと思う所存です。新しい年をむかえ、私たち中本院は、これまで以上、精一杯の施術とサービス向上を励み、お客さまの笑顔や喜んでいただけるよう飛躍した一年になるよう励みます。

By 富永



## 無料体験メニュー

### 1. 首痛セルフケア

首の痛みや不調を自分で解消できる筋膜リリースや骨格調整のやり方をお伝えいたします。

### 2. 顎関節アプローチ

口の開きが悪い、くいしばり、歯ぎしり、頭痛、無呼吸症候群などに有効な施術法です。

### 3. 横隔膜リリース

横隔膜は首の神経が支配しており、腰の筋肉とも繋がっているため、首や腰が硬いと横隔膜も硬くなり、呼吸や内臓、不眠などの自律神経にも影響する。横隔膜をほぐす施術法です。

### 4. 腎臓矯正

塩分の取りすぎなどで腎臓に負担がかかると、後下方にさがり、腰の筋肉、神経を圧迫し、腰痛や膝の痛みの原因となる変位した腎臓を正しい位置にもどす手技です。