



ザ・スペシフィック

JSCAニュースレター 2017年・第12号

発行：日本上部頸椎カイロプラクティック協会

〒170-0002 東京都豊島区巢鴨1-20-13

TEL/(03)3946-5262 FAX/(03)3946-5077

URL/www.specific.jp



健康コラム 今年一年、Keep Smiling な毎日を

新しい年が始まりました。

年頭に今年目標を掲げる方も多いと思います。簡単で費用が掛らず、場所を選ばずどこでも実践出来ることをご紹介します。それは笑顔で毎日を過ごすということ。上部頸椎カイロプラクティックの創始者であるB. J. パーマーの言葉に、

「しかめ面をするには65本の筋肉を要すが、微笑には13本の筋肉で済む。」

があります。緊張して過ごすよりも、微笑んで過ごされた方が、筋肉も弛緩し、呼吸も深くなり、気分よく過ごせるはず。多少身体がきつくても、笑顔で過ごしてみる。それはきっとあなたの健康へ貢献するに違いありません。

健康耳寄り情報



起床時刻の17時間後に眠くなるリズムが生まれます

「睡眠は脳波の状態によって、ステージ1から4まで4段階のノンレム睡眠とレム睡眠に分かれます。このうち、ステージ3と4を合わせて徐波睡眠あるいは深睡眠と呼びますが、この量が多いと質のいい睡眠となるのです。1日に7000～8000歩くらい歩く程度の適度な肉体疲労は徐波睡眠を増やします。製薬会社は、肉体疲労がもたらす睡眠より質のいい睡眠を得られる薬剤を作ろうと試みていますが、実現したことはありません。それどころか、ベンゾジアゼピン系の薬はいずれも徐波睡眠を減らします。薬に頼ったところで、睡眠の質は悪いということです」中略「アルコールは眠りの質を悪くしますから、寝酒などはしないことです。また、起床時刻を一定にしましょう。起床時刻の17時間後に眠くなるリズムが生まれるので、そのリズムを保つことです」

「医者が飲まない薬、受けない手術」より抜粋