

第3号
平成21年1月

もう一つの道

情報は、うのみにせず、注意深く徐々に試してください。

山田整骨院
熊本市出水4-25-1
096-364-7611
<http://yamadasu.com/>

気持ち良く眠るのは最高の幸せですね。

逆に眠れないと辛いですね。

そこで今回はあっと驚く眠れる方法をご紹介します。

1. ディズニー・ベビーおもちゃ「いっしょにねんね」

赤ちゃんを泣きやめさせ、眠らせるおもちゃです。玩具の体内に胎児の時に聞いた母親の心音と子守歌を内蔵し、それを赤ちゃんに聞かせます。泣いている赤ちゃんの90%が泣き止むそうです。赤ちゃんが眠るのであれば、大人も眠りやすいのではないかと思います、購入して試してみました。枕元に置いて胎内音と子守り歌を聞いていると気持ちが落ち着いて眠くなります。

福田病院福田稔理事長が考案プロデュースしたそうです。価格は約5,000円。可愛くて楽しいおもちゃです。ミッキーとミニーの2つのタイプがあります。

2. 坐禅数息観

私が習った坐禅の方法は、坐禅の足の組み方をして座り、手を組み、半眼で座った位置の約1.5メートル先を見て、心の中で1から100まで数えます。少し息を吸ってゆっくり吐いて100まで数えていきますが、雑念が湧いたら、1にもどって又数えます。時間は40分間ぐらいです。坐禅に集中してくると脳波がアルファ波シータ波になり、非常に落ち着いた気分となります。半眼で行うのは眠らないためです。

そうです、眠ろうと思えば目を閉じて行えばいいということです。

3. 潜在能力開発&リラクゼーション効果機器

10数年前、発明家政木和三氏が開発した「アルファ・シータ」という機器があります。製品名のとおり、日常活動の脳波ベータ波を、坐禅や集中したときに生じる脳波アルファ波やシータ波に変える機器です。ヘッドホンで両耳から調整音を聞いていると気持ちが落ち着いてきます。

脳が活性化されて集中力がつくということで受験勉強やスポーツ選手に使われました。当院でも7年前コントロールの定まらない高校生のピッチャーに9ヶ月貸与した所、コントロールが良くなり県の大会で優勝したことがあります。母が不眠気味でしたので、これを使わせました。合ったようで、寝るときはいつもつけていました。うつ病気味の方にこれを使用して症状が改善したこともあります。眠るときこの機器をつけて寝ると雑念が起きにくいようで眠りやすくなります。当時の価格¥39,800— 現在は販売されていません。

レベルアップした同じような効果のある機器が現在販売されており、価格は¥168,000です。発明者は別の方です。

4. 視力回復用器械

山田整骨院では視力回復センターを併設して、子供さんの視力回復のためにレッスンコースを設けています。そのための方法の一つに目のツボをバイブレーションと低周波で刺激して目の機能を活性化する器械の使用があります。目の疲労回復にもなりますので私も時々使用しますが、すぐに居眠りしてしまいます。目を酷使する方で、眠れない方にはおすすめです。白内障、緑内障、黒内障の予防、改善に効果があります。価格¥115,500

5. 目の疲れをとるマッサージ

人指し指と中指の腹で目のツボを軽くマッサージします。コメカミ50回、目ガシラ50回、鼻翼横50回、後頭窩50回、目の疲れをとるマッサージです。目を使うということは脳を使うということで緊張します。緊張すると自律神経の交感神経が働きすぎます。目のマッサージをすると目の疲れがとれ、それが副交感神経の働きを良くし、緊張状態をゆるめます。

床に就いて横になり、目のマッサージを3セット行うととても眠りやすくなります。

6. その他 睡眠で注意すること

- ア. お酒をたくさん飲むと眠りが浅くなります。
- イ. たくさん食べると内臓が疲れてその分睡眠時間が長くなります。
- ウ. 寝る前、興奮する読み物、テレビ鑑賞は交感神経を刺激して眠れなくなります。
- エ. 不眠からうつ病へ移行することがありますので注意が必要です。
- オ. 理想の睡眠は熟睡、短時間です。
- カ. 究極の心構え＝眠れないときは眠らなくても死にはしない、眠らなくていいと開き直すことです。