

# 6 江ノ島メディカルモールニュース

<http://www.enoshima-medicalmall.com>

編集・発行 〒221-0051  
神奈川県藤沢市鶴沼海岸 1-3-16  
医療法人社団快晴会 広報室

## 寝返りでちゃっかり健康体操！！



朝起きた時、首が痛い、肩がコルなどといった症状がある方いませんか？それは睡眠中上手な寝返りを打てていない事が原因かもしれません。寝返りが打てないと、体の体液(血液, リンパ液, 関節液など)が滞ってしまい、循環障害が起こります。そのため肩コリや首、腰の痛みが出るのです。また、もともと膝や腰の痛みをかかえている方などは長時間同じ姿勢でいるため固まってしまい、起きてすぐの動作がスムーズにいかない事もあるのです。これでは、体を休めているつもりでも、返って疲れさせてしまいます。

上手な寝返りが出来ていると、定期的に体が動くので固まってしまうことはありません。つまり、寝返りは無意識の中で行う体の健康体操なのです。せつかくの体操を無駄にしないためにも次の事に注意し、寝ている時間を有意義なものしてくださいね。

## 上手な寝返りを打つためには…

まずは寝具の見直しをしてみましょう！

### \* 敷き布団 \*

柔らかい布団や沈み過ぎるマットは寝返りの敵です！ふわふわしていると気持ち良さそうですが実は寝るまでの間だけですので、柔らかすぎず、硬すぎない布団を選んでください。

### \* まくら \*

高すぎる枕は首の前傾が過度になり首筋に強いストレスを与えます。また気道が圧迫されいびきの原因にもなります。低すぎる枕は首が後傾姿勢になり首の周りの神経を圧迫し痛みや痺れの原因になります。

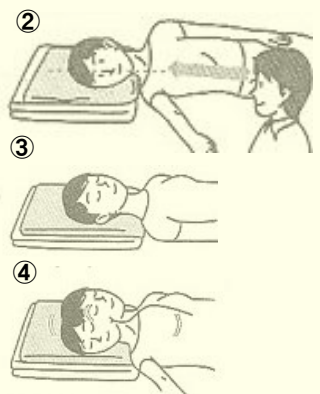
### \* 自宅で出来る枕の作り方 \*

用意するもの：ふわふわしないバスタオル(使古しが最適) 数枚

- ①バスタオルを横に2つ折にして、重ねます。
- ②重ねたタオルを枕にして横向きに寝たとき、おでことあごのラインが敷き布団と平行になるようタオルで高さを合わせます。(タオルを足したり抜いたりして合わせる)
- ③次にあお向けで寝たとき喉や首すじに圧迫感がなく、後頭部から肩にかけて力が抜ける高さに合わせます。
- ④最後に左右に寝返りがスムーズに打てるか確認します。

### ポイント！！

- ・重ねたバスタオルが平らな形になるように折ってください。
- ・大きさは横幅 50cm, 奥行き 30cm 程度がベストです。
- ・バスタオルが足りなければ、せんべい座布団やタオルケットなどでも代用できます。



※江ノ島整形外科・外科 リハビリ室でもご相談いただけます。お気軽におたずね下さい。



湘南ライフ内科クリニック 診療時間変更のお知らせ  
6/16(土)午前 代診(佐藤医師) 午後 休診