

熟睡するための5つの 重要ポイントと対策



❖はじめに

【推奨環境】

このレポート上に書かれている URL はクリックできます。できない場合は最新の AdobeReader をダウンロードしてください。(無料)

<http://www.adobe.co.jp/products/acrobat/readstep2.html>

【著作権について】

このレポートは著作権法で保護されている著作物です。
下記の点にご注意戴きご利用下さい。

このレポートの著作権は作成者に属します。

著作権者の許可なく、このレポートの全部又は一部をいかなる手段においても複製、転載、流用、転売等することを禁じます。

このレポートの開封をもって下記の事項に同意したものとみなします。

このレポートは秘匿性が高いものであるため、著作権者の許可なく、この商材の全部又は一部をいかなる手段においても複製、転載、流用、転売等することを禁じます。

著作権等違反の行為を行った時、その他不法行為に該当する行為を行った時は、関係法規に基づき損害賠償請求を行う等、民事・刑事を問わず法的手段による解決を行う場合があります。

このレポートに書かれた情報は、作成時点での著者の見解等です。著者は事前許可を得ずに誤りの訂正、情報の最新化、見解の変更等を行う権利を有します。

このレポートの作成には万全を期しておりますが、万一誤り、不正確な情報等がありましても、著者・パートナー等の業務提携者は、一切の責任を負わないことをご了承願います。

このレポートを利用することにより生じたいかなる結果につきましても、著者・パートナー等の業務提携者は、一切の責任を負わないことをご了承願います。

もくじ

1 : 熟睡するための5つの重要ポイント.....	4
2 : 熟睡するための腸の消化吸収能力強化法.....	8
3 : 熟睡するための腸の消化吸収能力強化法に対する3つ の疑問.....	18
4 : 熟睡するための心肺機能構築法.....	24
5 : 熟睡するための寝返り構築法	34
6 : 熟睡するために夢を見よう	43
7 : 熟睡するために夢を見ように対する質問.....	48
8 : 熟睡するための腎気を高める方法.....	61

❖ 1 : 熟睡するための5つの重要ポイント

良い眠りってどういうものでしょうか？

ある程度の時間睡眠状態に陥っていればいい眠りなのではないでしょうか？

夢を見ずに、ぐっすりと眠りについていたらいい睡眠なのではないでしょうか？

寝返りもせずに、身動きひとつせずに、起こしても起きないような睡眠が良い状態を反映しているのでしょうか？

このような睡眠の知っていそうで知らないことについて、今回はまとめていこうと思います。

さて、あなたにとっての熟睡とはどのようなものでしょうか？

一度でも考えたことがなければ、以下をチェックしてみてください。

熟睡できているかチェックするポイントとして、

1. 毎朝バナナ一本分の排便がある
2. スッキリとした目覚めがある
3. 睡眠中十分な寝返りをを行っている結果起床時に痛みを感じることはない
4. 夢を見た記憶はあるがあまり覚えていない
5. 睡眠途中で目が覚めることはない

上記の4つが考えられます。

1. 定期的な排便により、無駄な老廃物（宿便）をため込まずに済むようになる
2. 良い目覚めは、内臓も肉体も疲労回復できたということ
3. 起床時に痛みを感じないということは、寝返りを行い、十分に筋肉や関節の状態を改善するための動きができたということ
4. 夢を見たということで、これまで詰め込んだ記憶と経験を脳内で整理したということ。けれど、どう整理したかはわからないのが程よい睡眠
5. トイレなどで夜中に目が覚めないということは、十分な睡眠力を持っているということ

ということからも熟睡には、

1. 腸の消化吸収能力

2. 内臓や肉体に万遍なく血液を送り込むための心肺機能
3. 筋肉や関節の動きを改善するための寝返り
4. 脳内の生理をするための夢
5. 睡眠力を表す腎気

この5つが重要ポイントになるということ。

ここまでは理解できるでしょうか？

すでにこの段階でまったく理解が不能であれば、ご連絡ください。

何となく理解できている場合には、次回から詳細説明に入りたいと思います。

❖ 2 : 熟睡するための腸の消化吸収能力強化法

睡眠力は腸の活動力ともいえるほど、直結して考えなければならぬ関係にあります。

ということは、睡眠の影響により、腸の問題が起こることが考えられます。

ただ、これだけが腸の問題を作っている原因のすべてでないことは、誰でも理解できると思います。

例えば、

1. 暴飲暴食
2. 食べた直後の運動

3. 噛まずに食べる
4. 水分による流し食い
5. 冷飲食
6. 空腹でない状態での食事
7. 浅い呼吸
8. 長時間座っていることが多い

などなど、もっともっと多いと思いますが、とりあえずこれぐらいにしておきます。

となると、この辺の問題解決が腸の機能を取り戻す秘訣になるのでは？

と考えると、

1. 適量の飲食を空腹感に合わせて適宜決定する

2. 食べた直後はしばらくじっと（ボーっと）している
3. しっかりと噛んで食べる
4. 水分は、口の中に食べ物が残っている間には飲まない
5. 熱が体内にこもっている時以外にはできるだけ冷飲食は避ける
6. 空腹を感じない場合には、運動をして空腹を作り出す
7. 深い呼吸の癖をつける
8. 長時間同じ姿勢を続けない
- 9.

このような改善策が見えてきます。

また、このようなことも気を付ける必要があります。

1. いつも同じような飲食をしている場合には、時に普段取っていないものを取り、胃腸にストレスを与えることも必要（このような観点で取る場合には冷飲食も

OK)

2. 汗をかくほどの運動をした直後にはすぐに食事を取り、その直後に睡眠（仮眠）をとるべき。しかし、運動もせずに食事を取った直後は、絶対に横になってはならない。
3. 座っている時間が長いのであれば、普通にブリッジで
きる位の柔軟性や筋力が必要

いかがでしょうか？

意外とやれている部分と全く考えもしなかった部分と、どちらもあるのではないのでしょうか？

そして、もう一つ大事なポイントとして、

手首足首の固さ

も、実は腸の固さを意味します。

腸の固さは、

1. 腸の運動不足
2. 腹部の運動不足
3. 骨盤の運動不足
4. 呼吸の浅さ
5. 冷飲食
6. 宿便
7. 腸の炎症の後遺症
8. 手首足首の固さ
9. 肘膝の固さ

このような指標があります。

この辺りをすべて改善すれば腸が影響する睡眠障害は、大抵の場合改善されるでしょう。

運動不足とは、筋肉一つ一つの伸び縮みをしっかりと行うことで改善されます。

決して、走ったり泳いだりで運動不足が改善されるわけではありません。

腸は睡眠時間に最も活動する臓器です。

睡眠時間の長さによって、飲食量は決まってしまう。

わかると思いますが、睡眠時間が短い場合には食事量も減らす必要があります。

食事量が多ければ、それだけ睡眠時間を長くとらなければ、
消化吸収を行う時間が足りなくなります。

基本的に、消化してから吸収が始まります。

消化で、食物を細かく分解したもののの中から各栄養素が抽出
されます。

その栄養素を、各細胞に分配することが吸収というものです。

睡眠時間が短ければ、消化を行い、栄養を作るところまで
持って行ったとしても、その辺で起床になれば、残念ながら
ら、その栄養素は排便で体外へ排出されてしまう可能性が
高まってしまいます。

最後に、腸を安定させる方法としての、絶対的条件があります。

それは、

睡眠時間帯を絶対に変えない

これは、平日だろうが、休日だろうが、連休だろうが関係ありません。

毎日毎日、寝る時間と起きる時間を一定に保つ。

なぜなら、自然界では太陽と月は、ほぼ毎日、一定を保ったサイクルを維持しているから。

起きている時は胃が働き、寝ている時に腸が働く

起きている時間帯

寝ている時間帯

胃腸（自律神経）の働きの移行期である時間帯

この3つのバランスを保ち続けるのが、健康を保つ秘訣と言えます。

であれば、睡眠時間を絶対的に8時間に設定し、時間帯も維持し続ける。

これが最も重要ポイントになります。

理想を言えばという但し書きです。

現代社会において、このような生活が続けるのはなかなか難しいのが実情です。

私もできてはいません。

ただ、睡眠時間を一定に保つことはできると思います。

4 時間しか睡眠時間が取れないのであればそれで仕方ありません。

その時間を徹底的に維持し続ける。

これが自律神経を崩さずに腸の機能を安定させる秘訣になります。

❖ 3 : 熟睡するための腸の消化吸収能力強化法に対する3つの疑問

先日公開した「熟睡するための腸の消化吸収能力強化法」

という記事に対していくつか質問が来ています。

今回は、この疑問を晴らしていきたいと思います。

疑問 1

手首足首の硬さと腸の硬さが関連しているなんて考えもしませんでした。

ということは足首をよく回せば腸が働くということですか？

回答 1

足首や手首を回すことで、膝から足首まで、または、肘から手首までの筋肉が緩むのであれば、腸が働ける環境づくりはできます。

けれど、この場合には、単純に手首足首の普段の使い方ン何か問題があったというだけの原因で、腸の調子が狂った場合という限定付きになります。

身体には、体性内臓反射と内臓体性反射という反射があります。

体性内臓反射は、今回の例そのものであり、身体の使い方による筋肉や皮膚の状態が内臓に影響をもたらしたというもの。

内臓体性反射は、内臓の状態が、その内臓に関連する筋肉や皮膚に影響を与えてしまったもの。

このように内臓体性反射で手首や足首が固まっている場合には、いくら手首足首を回しても、内臓の状態が変わらなければ、意味がないということになります。

疑問 2

先生のご経験で食事あまりとらず睡眠も削ってお仕事なさったことがあると以前書いておられましたがその時体にはどんな反応があったのですか？

回答 2

これは、今から 10 年ほど前の出来事ですね。

当時、年間の休みが元日の1日だけという状態で、働き続けていた時期です。

当時の詳細は省きますが身体の状態はというと、開業前までアメリカン・フットボール部のコーチとトレーナーを兼務していました。

その当時の体重は89kg。

ずっとアメフトのプロを目指し、選手をコーチしながら、自らもトレーニングに励んでいました。

そんなときに、開業を決意し、アメフトと決別。

治療院一本に絞って、必死に治療道を極めようとしていました。

アメフトで鍛えた体に自信があったため、食わずにいても元気はなくならなかつたのは、今考えると完全に交感神経優位型になっていたんだと思います。

気づいた時には、過労死寸前、餓死寸前で、救急搬送されてしまいました。

それがちょうど8年前です。

要は、開業後、4年ほどは、元日1日だけの休みで突っ走っていたということ。

病院で測った体重は、何と67kg。

開業後4年間で22kg減です。

ダイエット志向があったわけではなく、ただ交感神経がたかぶり突っ走っていたツケです。

頭の中がしびれ、手足の指先から、急激にしびれが、ものすごいスピードで心臓に向かっていきました。

そして、電車の中で倒れ、気づいたら ICU にいました。

そんな感じです。

❖ 4 : 熟睡するための心肺機能構築法

熟睡というのは、最も副交感神経が働いている状態。

となると、陽側で働く心臓と肺は、休める状態になるのが普通です。

なぜなら、睡眠中は、交感神経が休んでいるのですから。

しかも、睡眠とは陰側の作業です。

ところが、睡眠中に呼吸が乱れたり（いびきや無呼吸など）、心拍が早かったり乱れたり（不整脈や動悸など）。

このような心肺機能では、本来の睡眠はとれない。

ということは熟睡ができない状態と言えるのです。

さて、あなたの呼吸はどのような状態で睡眠に入るでしょうか？

あなたの心拍は、どのような状態になると眠りにつけるでしょうか？

おそらく、数は数えたことはないですね。

日中に一番気分が高まっている時と、「さあ、今から寝よう」と考えている時と、心肺機能の違い。

この違いが大きければ大きいほどメリハリがつきます。

要は、

1. 気分が盛り上がっている
2. 興奮している
3. 緊張している
4. プレッシャーを感じている
5. イライラしている
6. 悲しみをこらえている
7. 何かを我慢している
8. 運動している
9. 歌を歌っている

このような状態の時には、心拍が増え、呼吸数が増えます。

逆に、

1. 睡魔が襲ってくる
2. ボーっとして何も考えられない状態

3. 身体が重く動けない状態
4. 常に眠くて眠くて仕方ない

このような状態の時には、心拍は少なくなり、呼吸も減っていきます。

ところが、この差がないと、いつ寝ればいいのかいつ活動すればいいのかが見えてきません。

従って、

1. なかなか寝付けない
2. 寝たと思ったらすぐに目が覚めてしまう
3. 予定時刻よりも早く目覚めてしまう
4. 浅い眠りしかとれない

このような状態で、悩んでいる場合には、上記の自律神経の差を広げる必要があるのです。

交感神経 ⇒ 心拍及び呼吸数が多い

副交感神経 ⇒ 心拍及び呼吸数が少ない

この多い少ないは、“いくつ”という数値で表すものではありません。

あなたにとって今どの位置にいるのか？

興奮している時間帯なのか？

安静にするための時間帯を過ごしているのか？

その時の、心拍と呼吸数はどうなのか？

それがあなたの基準になります。

ただ、

毎日が淡々と。

毎日が緊張続き。

毎日が何かに追われている感じがする。

そんな日々を過ごしていると、自律神経の差は生まれません。

むしろこの差を作ることが大事であり難しいのかもしれない。

よく、リラックスするためには腹式呼吸が良いというのがあります。

けれど、腹式呼吸を必死に行う人がいる。

必死に腹式呼吸でリラックスしよう、副交感神経を高めようと頑張ってしまう。

これ、交感神経を高ぶらせる方法なんです。

頑張っていけば、どうあがいても興奮します。

これでは、いくら副交感神経を高ぶらせるために腹式呼吸を行っても、結果は交感神経がたかぶるだけなのです。

リラックスできない。

リラクセスの仕方がわからない。

リラクセスの意味がわからない。

そんな場合に、熟睡できていない感覚を持ったのであれば、
この方法を取ってください。

最大限の緊張を作る

額に青筋がたつほどに、

大声で叫びたくなるほどに、

猛ダッシュしたくなるほどに、

最大限の興奮をしてみてください。

その直後に、興奮が冷めた、その体の状態が、リラックス状態です。

ただ、その時は、まだ脳内の興奮が覚めていませんので、芯からのリラックスとは言えません。

それでも体の筋肉の状態は、いつもよりもゆるんでいるはずです。

その状態をどうすれば維持できるのか？

それが今後のあなたの課題です。

維持するために、必要なもの。

それが心肺機能です。

その体が維持できるような呼吸を作り上げていく。

その呼吸に見合った心拍数になっていく。

そして、ゆるんだ身体と心肺機能が連動する。

その結果

熟睡できるようになる。

意味が伝わったでしょうか？

❖ 5 : 熟睡するための寝返り構築法

あなたは、寝返りをうっているでしょうか？

寝返りをうつことって悪いと思っていないでしょうか？

きれいな寝相はしつげができていると捉えていないでしょうか？

実は、寝返りというものは、自然治癒力を最大限に発揮しているものなのです。

ということは、睡眠にとってなくてはならないもの。

確かに、健康状態であれば寝返りをうたなくても、問題はないでしょう。

けれど、何時間も同じ姿勢で寝続けるということは、筋肉の運動不足は免れません。

筋肉の運動不足は、血行障害を招きます。

血行障害は、個々の細胞の新陳代謝に差を生んでしまいます。

元気になるところもあれば、疲労が抜けないところもある。

そんな睡眠を毎日毎日、繰り返していてもスッキリ目覚める日はやってきません。

筋肉は、動くために備わっています。

数時間もじっとしては、すぐに錆びつきます。

錆びついたところは急に動き出すと、簡単な動作で痛めて
しまいます。

これが、早朝のぎっくり腰や寝違いの原点です。

このようなことが起きないように、寝返りは適度に打てる
ようにならなければなりません。

決して、睡眠中寝返りをうち続けるということではありま
せん。

意識的に頻繁に目を覚まし体勢を変えるということでもあ
りません。

睡眠時には、レム睡眠とノンレム睡眠というのが交互に来
ます。

このような交互に代わる動きがない状態も、睡眠障害であり、寝返りをうてないポイントかもしれません。

要は、寝返りをうてるタイミングと打てないタイミングがあるということ。

ですから、寝返りをうち続けるとか、寝返りをまったく打たないという場合には、レム睡眠とノンレム睡眠が交互に働いていない状態とも言えます。

これはいくら睡眠中に目が覚めずに、朝まで寝続けることができても熟睡とは言えないのです。

さて、寝返りをうてるようにするには、どうすればいいでしょうか？

自然治癒力を発揮させるには何をどうすればいいのでしょうか？

基本的に、どのような能力であれ、人間の脳力はすべて脳内にあるもの。

ということは脳が意識しなければ、自然治癒力という能力を目覚めさせることはできません。

なぜ、自然治癒力が働かなくなったのかは、

1. 薬によるものかもしれない
2. 情報なのかもしれない
3. 親のしつけなのかもしれない
4. 環境なのかもしれない
5. 社会の動きなのかもしれない

何が原因かはわかりませんが、あなたの自然治癒力が動
けなくなっているのは確か。

なぜなら、寝返りをうてなくなっているから。

では、どうすれば寝返りをうてるようになるかは、

脳に、何をどうすればいいのかを教えていく

必要があるのです。

ではどうやれば脳に教えることができるのか？

それは**経験**です。

何かをすると何かを感じます。

いつも同じことをすれば、いつもと同じと脳は感じます。

いつもと違うことをすると、脳は違和感を感じます。

この違和感が大事。

いつもと同じような座り方で一日中働いていれば、寝る前に、ラジオ体操でも行くと、身体が後ろ側の動きになる時に、

痛い

気持ちいい

動かない

様々な感情が沸き起こるでしょう。

これが脳が覚えたということです。

まずは、覚えることが必要。

痛いと思ったら痛みを取るように

気持ちいいと思ったらその状態を維持するようにする

動かないと思ったら動きをつけていく

これが寝返りです。

なぜなら、寝返りをうつことで、その痛みのあるところ、
気持ちよさを保つため、動きをつけるための動きを自動で
行うことで、血液循環を促進することができるからです。

血液が再生のポイントを握ります。

何らかの感覚を変えたい、維持したいというものには、血液を流すことで、それを実現させる。

ただ、昨日今日やったところで、すぐにその能力が開花するものではありません。

一番大事なことは、

治したいところを、脳に教える作業です。

あなたが寝返りで治したいところはどのようなものですか？

❖ 6 : 熟睡するために夢を見よう

夢を見ることは、しっかり睡眠をとっていることにもなりますが、夢しか見ない睡眠は、熟睡ができていないと言えます。

では、夢とはいったい何なのでしょう？

まあ、いろいろと情報はあるので、そのようなものを見ずに、私独自の考えでいうところの夢は、身体と脳の情報が勝つてな組み合わせで出てくるもの。

例えば、

1. 今考えていること
2. 過去に考えていたこと

3. 今知らないと理解しているもの
4. 早く手にしたいもの
5. 過去の体験（良いこと悪いこと）
6. 過去の経験（前世・現世）
7. 今身体に起こっていること
8. これからやろうと思っていること
9. これからやらなければならないこと
10. これからやりたいと思っていること
11. いつかやりたいと願っていること
12. 将来の不安
13. 将来の予想できる自分

などなどがごちゃ混ぜの状態、表現されたもの。

これが**夢**です。

ですので、前世の経験以外は、ほぼすべて過去を振り返っ

てみたら、何を意味しているのかを理解できるのが夢です。

けれど、

1. 疲れすぎている
2. 睡眠時間が短い
3. いつも睡眠時間がマチマチ
4. 自律神経が乱れている
5. 自然治癒力の低下

このような状態になると、夢は見ることができなくなります。

ですので、

1. 疲れないために時間調整・筋力調整など工夫を行って

いく

2. 睡眠時間を適正時間に調整する
3. 睡眠をとる時間帯を確定維持する
4. 胃腸や呼吸などのコントロールで自律神経を整える
5. 運動・食事・睡眠のバランスを取り戻し、自然治癒力を復活させる

このようなことが重要になってきます。

いかがでしょうか？

方法論は理解できるでしょうか？

もし、もっと細かい方法論が必要な場合には、ご連絡ください。

できれば、今ある知識の中で、どうすれば夢を見れるようになるかを考え、その対策案をご連絡いただける取れしいです。

もちろん、対策を取った後に何が起こり、どのような結果が起きたのかもご報告いただけると飛び上がって喜びます。

何も連絡がなければ、理解したということで、淡々と何の発展性もなく進めていきます。

1. 腸の消化吸収能力
2. 内臓や肉体に万遍なく血液を送り込むための心肺機能
3. 筋肉や関節の動きを改善するための寝返り
4. 脳内の生理をするための夢
5. 睡眠力を表す腎気

❖ 7 : 熟睡するために夢を見ように対する 質問

今回は、先日公開した、こちらの記事「熟睡するために夢を見よう」に対する、素晴らしい質問が来ていますので、ご紹介しましょう。

ここから

たとえば仕事で時間が切られていて追いつめられるとわたしは決まって見る夢があります。

大学の卒論がまとまらずかなりぎりぎりまで苦しんでやっ
と提出した夢です。

わたしはできれば夢を全く見ないで寝られたらといつも思

います。

夢しか見ない睡眠は、熟睡ができていないと書いていらっ
しゃいますが、私も夢を見ることで熟睡が邪魔されている
気がします。

とくにレム睡眠時に夢を見て脳の記憶回路の修正をしてい
るといいますが、わたしは混乱しているように思うのです
がどうですか？

————— ここまで —————

いかがでしょうか？

この質問には大きな欲求が二つありますよね。

1. 何でこんな夢を見るんだ？という意味理解の欲求
2. 夢をまったく見ないで寝たいという欲求

しかし、ここで、あなたの感情が問題になってきます。

あなたは、次のことについてどう捉えますか？

**大学の卒論がまとまらずかなりぎりぎりまで
苦しんでやっと提出した夢**

これ、

成功体験？

失敗体験？

どちらかに受け取っていると思います。

そして、この方の場合、失敗体験として、受け入れてしまったがために、この夢を見ると、自分にとっては嫌な思い出であり、そんな状態を再現したくないという欲求が湧いてしまい、

失敗してしまうんじゃないか？

という裏の欲求が動き始めてしまいます。

かたや、苦しんだにもかかわらず、最終的には何とか形にして、期限ぎりぎりに提出できた成功体験として捉えていたら、どんな感情が湧くのでしょうか？

仕事で時間が切られていて追いつめられる

と、現れる夢。

もし、過去の成功体験の再現として、この夢を見たとしたら、今は苦しんでいるけど、また期限内に形を作れるんじゃないか？

ようし、期限内に形を作ろう

と、前向きな感情が湧いてくることでしょう。

どちらに受け取っても人それぞれ自由です。

その夢が良いもの悪いもの。

どちらかに分けるのは自分しかいません。

良い方に取れということではなく、過去の体験を悪い方に

受け取っているということと、同じような感情が湧いているのだから、同じ夢が出るというのは、ある意味、現実と睡眠の差があまりないということでもあります。

要は、浅い睡眠しかとれなくなっているということ。

そして、人は、自分にないものを欲しがる動物です。

浅い眠りしか経験がないと、深い眠りにあこがれるものです。

ただ、これは振り子が振られているだけ。

大きく振れた振り子の先が浅い眠り。

逆に大きく振れた振り子が深い眠りだとすると、あなたは、

逆人格になりたい欲求を持っている。

ということになります。

ところが、逆に振れた振り子の深い眠りのところで、維持できるようになると、今度は寝返りをうてずに、寝起きには、身体のあちこちが痛くて、つらくなるものです。

そして、またこう思うのです。

あっちの方がいいな！！

そう、隣の芝にあこがれてしまうのです。

睡眠は、浅い眠りだけでも深い眠りだけでもいい睡眠とは言えません。

夢は見た気がするけど、起きてしまったら、ほとんど思い出そうとしても思い出せない。

それ位の感じがちょうどいいのです。

夢を鮮明に覚えているのも、全く夢を見ないのも、良い睡眠ではないのです。

良い睡眠とは、ぐっすり眠ったということではありません。

良い睡眠は、自然治癒力が働いている状態を言います。

自然治癒力の中で、レム睡眠、ノンレム睡眠を入れ替える、いわゆる自律神経の入れ替えがスムーズに行われている、そんな睡眠が良い睡眠状態なのです。

従って、夢を見ずに寝ようと思えば、いずれその夢は実現するでしょう。

けれど、それから数年間は、また同じように、また夢を見たいと思うか、夢は見なくても、夜中にしょっちゅう目が覚めるいわゆる不眠症に悩まされるだけ。

まずは、過去体験というのは、変えられません。

けれど、その体験をどう受け取るかの感情面は、変えることが可能です。

実際、大学で卒論を提出できたから今があるわけですね。卒論を過去の形で提出してしまったがために、今の職場で苦しんでいるのでしょうか？

あなたは、あなたができる最大限の努力をして、期限ぎりぎりであっても提出できた。

そうではありませんか？

提出できなかったら、卒業できなかった？

人生にとって、その体験は、どれほど大きい転機だったのでしょうか？

仕事の期限に追い掛け回される時の身体の使い方、

1. 肩に力が入っていませんか？
2. 呼吸は浅くなっていませんか？
3. 前かがみになっていませんか？
4. 頭が前に突っ込んでいませんか？

5. つま先に力が入っていませんか？
6. 肘の力は抜けていますか？
7. 歯を食いしばっていませんか？
8. 視線が一点集中になっていないでしょうか？

このような癖がフラッシュバックを起こします。

あなたの身体の使い方が、過去の同じような体験に戻ってしまう。

要は、あなたが再現するような癖を持っているということ。

さらに、筋肉や血管が細くなるような、

1. 運動不足になっていませんか？
2. 筋肉に力を入れる機会が減っていませんか？

3. 冷たいものばかり取っていませんか？
4. 湯船にちゃんと毎日浸かっていますか？
5. コーヒーやカフェインを毎日取っていませんか？
6. たばこを吸っていませんか？
7. 辛い物ショッパイ物ばかり食べていませんか？

このような状態を維持していると、常に緊張状態を作りやすくなります。

いわゆる交感神経優位型です。

この状態では、深い眠りにつくことはできません。

あなたの夢の状態を作る根本原因である癖は、上記の中に含まれていたりしないでしょうか？

もし、一つでもヒントになればそこから改善していきませんか？

そして、夢を見たけど、どんな夢だったかなあ？という状態を作っていくてください。

ただし、今日やって今日の夢を変えるということはかなり難しいチャレンジです。

できれば長期目線で、コツコツ癖を変えていっててください。

❖ 8 : 熟睡するための腎気を高める方法

腎気は、睡眠力そのものです。

腎気とは、いわゆる腎臓の持っているパワーです。

腎臓っておしっこを作るだけではないってこと？

そういうことです。

というか、西洋医学ではおしっこを作る場所です。

ですので正しい知識なのですが、中医学では、

1. 下半身
2. 骨
3. 下腹部
4. 耳

5. 水分の流れ

これらすべてと腎臓そのものを含めて、腎と呼んでいます。

この腎の力が腎気です。

腎気とは、親から授かった元気を蓄えている場所。

とされています。

この腎気は、生きていく力、そもそも寿命ともいえる大事な気です。

この親から授かった元気を**先天の気**（いわゆる遺伝子）食べ物などから得た栄養や筋トレなどで作った力強さが、

後天の気

この二つの気が合わさって、その人の寿命や病気の種類などが、決まってきます。

睡眠力が低下してきたということは、この腎気の総量が減ったということであり、大抵の場合には、腎気が尽きて、後天の気が少々残っているという状態。

しかし、後天の気は、いかようにも増やせます。

増やすかどうかは本人次第。

本気で取り組めば大したことではありません。

下記の3つさえ整えられれば。

1. 下半身の筋力をアップする

2. 睡眠のタイミングを一定にする
3. 食事のタイミングも一定にする

後は、上記3つの質を高めていけばいいわけです。

質を高めるというのは、

1. 柔軟性があり、今の生活の流れにおいて、万遍なく血液を流せる筋力にしていく
2. 自然治癒力が最大化するような寝返りも打て、夢も見れ、全く動きもしない夢も見ない時間も作れる理想の睡眠をとれるようにする
3. 五味五色を意識して、万遍なく旬のもの土地のものを意識して取るとともに、必ず空腹を作り、空腹を満たすだけの食事を取っていく

このようなことを意識して取り組んでいく。

大抵の場合、身体のどこかに緊張感があり眠れなくなっていることがほとんどです。

その緊張感は、

1. 軽い運動が必要なかもしれない
2. 深い呼吸が必要なかもしれない
3. 大声を発する必要があるかもしれない
4. 緊張するような食事や生活環境になっているのかもしれない

もし、このようなことがあれば、まずは、ここから修正することが大事だったりします。

あなたの睡眠が少しでも改善されることを祈っています。

もっと**健康**になるために

もっと詳しい健康情報をご希望の場合には、下記から、
全102ページ、販売価格1,980円

あなたの症状が治らない9つの理由

というレポートを**無料でプレゼント**させていただいています。
このレポートを請求していただいた方は、健康に関する情報が、ご登録のメールアドレスに、毎日届くようになります。
このレポートとメルマガだけでも、十分にあなたの症状を改善するヒントを得られるような内容になっています。
こちらから無料で請求できますので、積極的にこの機会を利用してみてください。

レポート請求はこちらをクリック



QRコードからも請求できます。



作者：キュアハウス鍼灸治療院 院長 中村幸生

メールアドレス：info@curehouse.jp

★共に健康になり幸せな人生を歩むための学びをしていきませんか？：「キュアハウスの健康幸生塾」

<http://curehouse.jp/blog/kouseijuku/>

★どの健康情報とも全く違う視点であなたの症状を取り除く教材がそろっている：「キュアハウス健康情報館」

<http://curehouse.biz/>

★原因不明の症状を徹底的に解明し改善法を手に入れることができるブログ：「原因不明の痛みや病気を改善するたった3つの秘訣」

<http://blog.livedoor.jp/curehouse/>

★病院や治療院に何度通ってもなかなか治らない症状を専門とする鍼灸整体治療院：「キュアハウス鍼灸治療院」

<http://www.curehouse.jp/>



このレポートは、医療に頼らずに、自分自身で症状の原因を見つけ出し、病院の無駄な待ち時間の間に、自ら症状を改善できるような知識と技術をつかみ取っていただくためのヒントを掲載しています。

このレポートにより、あなたの将来における不安が少しでもなくなれば幸いです。

株式会社キュアハウス
キュアハウス鍼灸治療院
院長 中村幸生