

**誰でもできる
寝付きよく熟睡する方法**



❖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 : 実家に帰ると2時間おきに目が覚める原因について	5
2 : 食べ過ぎと睡眠の関係	19
3 : 物音で目が覚めてしまう4つの原因と2つの改善方法	24
4 : 熟睡するための5つの重要ポイント.....	29
5 : 熟睡するための腸の消化吸収能力強化法.....	33
6 : 熟睡するための心肺機能構築法.....	43
7 : 熟睡するための寝返り構築法	53
8 : 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.....	62
9 : 熟睡するために夢を見よう	72
10 : 熟睡するために夢を見ように対する質問.....	77
11 : 熟睡するための腎気を高める方法.....	90
12 : 眠いのに眠れない入眠障害の5つの正体とは? .	95
13 : 眠いのに眠れない入眠障害の5つの改善方法..	109

14 : 朝早く目が覚めてしまい夕方に眠くなってしまう原因とは? 152

❖ 1 : 実家に帰ると 2 時間おきに目が覚める原因について

GWや年末年始に、久しぶりの帰省。

本来なら最もリラックスできるはずが、全く寝付けない。

もしくはせっかく寝たのに、すぐ目が覚めてしまう。

そんな経験をしたことがあなたにもあるのではないでしょう
うか？

このような睡眠障害について、あなたは、何が原因だと感じる
のでしょうか？

私もおそらく、今は無き実家にもし、今日これから帰省し

て、寝ようと思っても寝れないと思います。

それはなぜか？

平和ボケ

です。

我々はこの数十年安住の地を手に入れてしまいました。

ほぼ毎日、何事もなく、平和に眠れる環境を知ってしまったのです。

だから、少しでも環境が変わると、なかなかその環境になじめない。

それが、いくら何十年も生活していた実家であったとしても。

1. いつも使っている寝具と違う
2. いつも休んでいる部屋とは違う
3. 明りの感じや音や臭いが違う
4. 生活の流れが違う

こんなことが、ほんの少し、いつもと違うだけで、眠れなくなってしまう。

そう**交感神経が高ぶってしまう**から。

特に寝具が合わないという人が多くいるように感じます。

これは、

**寝具が合わないのではなく、
あなたの身体が寝具に合わせられないのです。**

いつも良い寝具に守られた睡眠を手に入れてしまうと、その寝具の上にいるときは、リラックスできる。

それは、すべてのわがままを受け入れられているような状態。

ところが、いつもと違う寝具に寝ようとするとき、いつもすべてを包み込んでくれる感覚が得られない。

どこか、抵抗を感じるように、その場で安心できない。

だから、交感神経が高ぶってしまう。

- 枕の高さが違う
- 掛け布団が重い
- 敷布団が薄い
- 隙間風で寒い
- カビのにおいがする
- いつもと違う音が聞こえる

こんな感覚を何となく意識してしまう。

そのため、どこか抵抗するような緊張感が生まれてしまう。

緊張感がある限り、リラックスはできない。

従って、いつまでも寝つけない。

当然、身体の柔軟性も絡んでくることです。

いつもしっかりと適度な運動を続け、柔軟性を保ている場合には、どこに行ってもすぐに眠れるでしょう。

ただ、ほとんどの人が、必死に必死に毎日柔軟性を高めるための方法しっかりやり続けなければ、すぐに固まってしまるのが、現代人の身体の特徴なのです。

寝具が合わない。

寝具に合わせられない。

たとえ寝付けたとしても、すぐに目覚めてしまう。

このような状態を改善するには、

1. 適度な運動
2. 一時的な薬品頼り

この二つしか対処のしようがないですよ。

これがもし、引っ越し先で起きているのであれば、時間が解決します。

時間を短縮するのにも、適度な運動は欠かせません。

どんなときでも、勝手に眠らせてくれる薬を一時的に使い、その時は眠れることで寝れないというストレスからは逃れられる。

ただ、こんなことをやり続けていいわけではないですよ。

ですので、適度な運動を行えるようにする必要があります。

あなたは、適度な運動で、ある程度緊張感を取り除く工夫が毎晩寝る前にできているでしょうか？

毎晩です。

寝る直前です。

一日の締めとして、日中に作り上げた疲労を取り除く手助けとしてのクールダウン。

この適度な運動を行った結果、より良い睡眠が手に入るのです。

眠くなる運動の3原則

では、どのような運動か？

それは、眠くなる運動です。

1. 決して心拍数を上げてはいけません
2. 決して青筋を立てて力いっぱい力んではいけません
3. 決して汗をかくような運動を選んではいけません

リラックスできるような深い呼吸をしながら体を動かす。

その動かし方に規則はありません。

というと、自分に合う運動がわからないと諦めてしまう人が一気に増えますので、わからない場合には、ラジオ体操を行ってください。

しかし、絶対に、音楽に合わせてはいけません。

上記の眠くなる運動の 3 原則に沿ったやり方を行うということ。

要は、ゆっくり眠くなる速度で深い呼吸を行いながらやってみてくださいということです。

そして、その動きの中で、いくつか固まっている筋肉を見つつけられます。

見つけられない場合には、まだまだ動きが速いので、もっとゆっくり行ってください。

そして汗をかかない程度に大きく動かしてみてください。

すると、動きにくさや固さが感じられます。

その動きを痛みの出ないレベルで、何度か繰り返し行うことで、固まっていた部分の血流が改善されます。

その結果、少しずつ筋肉の緊張感が抜けていきます。

緊張感が抜けてくると、眠くなってきます。

その段階が、たとえラジオ体操の中盤だったとしても、そこで終了して、眠ってみてください。

適度な感じであれば、そのまま眠れるでしょう。

まだ早かった場合には、横になるだけで緊張感が戻ってしまいませう。

そのため、また寝付けなくなります。

そうなったら再びラジオ体操を行ってください。

今度は、もっと眠くなるまで、行いましょう。

そもそもこの過剰反応が眠りを妨げしているのですから。

少しの変化が異常感。

そんな感覚を身に付けてしまうと、ほんの少しの変化に過剰反応を起こしてしまいます。

痛みのない状態からほんの少しの痛みが人生最悪という状態になってしまう。

眠くないところからほんの少し眠くなったから珍しく、眠れるようになったと思ったのに、まだ寝れない。

もっともっと強い痛みを経験すれば、ほんの少しの痛みなんてどうでもよくなり、ほんの少しの痛みには強くなります。

もっともっと強い眠気に襲われるようになると、それまで気になっていた些細な筋肉の緊張感は、気にならなくなります。

従って、寝具が合わないと思っていたとしても、眠気が勝つようになります。

ただ、普段そのような運動をしていない人が、急に寝付けないからと、その場だけの運動をすると、それはいつもと違うことをしているので、それはそれで最大のストレスとなり、どのような運動をしても、ストレスになり眠れなくなります。

ですので、これまでの人生で、このような寝床が変わるだけで眠れないという経験をしたことがあるのであれば、できるだけ、毎日、毎晩、身体の状態に向き合い、いつでも寝つけるよう十分な準備をし、次回こそ、まともにリラックスした睡眠をとれるようにしていきましょう。

❖ 2 : 食べ過ぎと睡眠の関係

今日はサラッと流せる内容だと思います。

食べ過ぎと睡眠の関係は、ご理解頂いているように対になっているものになります。

食事量が多ければ多いほど、睡眠時間を長くとらなければなりません。

逆に、睡眠時間が短い場合には、食事量を減らさなければなりません。

食事量が多く、睡眠時間が短い場合

意外なことに栄養失調に陥る場合があるのです。

いっぱい食べれば、栄養をしっかりと取れていると勘違いするものですが、栄養はいっぱい寝るから取れるのであって、いっぱい口に入れたからとれるものではないのです。

質の良い睡眠をとれなければ、いくら健康に気を使った食事を取っていても、栄養失調のままなのです。

栄養失調は、決してガリガリだけではありません。

栄養失調になれば、内臓機能も低下しますし、筋肉も細くなっていきます。

どちらもむくみを大量に発生する要素となりますので、むくみだらけの小太りな状態になり、一見栄養不足とは感じ取れない状態を作ることも可能なのです。

とはいえ、食事量が多く、一日中眠い場合には、これまた大問題の

自律神経失調症

も注意しなければなりません。

日中に眠ってしまえば、自律神経や胃腸のバランスが崩れます。

いわゆる自律神経失調症になってしまうわけです。

日中眠くなるほど食事量が増えてしまった場合には、確実に食事量を減らし運動量を上げていかなければなりません。

これをしっかり行えない人は、食べ過ぎれば食べすぎるほ

ど、栄養失調になるか自律神経失調症になるだけなのです。

逆に、食べ過ぎた後には、運動量を上げ、消費に意識を向けたり、十分な睡眠時間を確保し、消化吸収の手助けを行えば、それほど食べすぎを気にすることはなくなります。

あなたは、好きなことを好きなだけ行い、その生活習慣に見合った体を手に入れますか？

あなたは、好きなことを我慢し、健康的な生活中心をせつせと行い、自己欲求を減らしていきますか？

それとも、好きなことを好きなだけ行い、その反作用を最小限に抑える知恵と行動で、いつでも健康状態を維持することに目を向けますか？

キュアハウスは、健康のために生きる人よりも、好きなことを好きなだけ行って生きたいという人を応援しています。

もちろん、好きなことを好きなだけやって、そのつけはキュアハウスで管理してもらおうという考えの人は、応援はしませんのでご注意ください。

そう、あなたのやった行為はあなたが管理修正する。

その方法をキュアハウスは提供していきますということです。

❖ 3 :物音で目が覚めてしまう 4つの原因 と 2つの改善方法

物音で目が覚めてしまうという経験がある人も多いと思います。

この物音を聞く器官は耳ですね。

耳というのは腎の窓です。

睡眠時というのは、腎の力が最大限発揮される時間帯です。

生きていくために必要な状態にするために、自然治癒力に腎の力が集中する。

これが良い睡眠状態なわけです。

ところが、物音で目が覚めてしまう。

これは、腎が自然治癒力に集中できていない状態を表すものの。

要は、生きていくために必要な状態を作り上げる環境にはなれなくなっているということ。

その原因として考えられることは、

1. 下半身の運動不足
2. 下半身の筋力不足
3. 骨盤の固さや冷え
4. 腰や股関節の柔軟性低下

このような場合に起きやすい現象なのです。

もちろん、仕事が忙しすぎて、運動する時間が取れなかった。

でも、本音は体を動かして汗をかきたい。

こんな欲求があったとしても、下半身の運動不足だけでなく、下半身の筋力不足は日々進行し、骨盤の固さも増幅、腰や股関節の柔軟性もなくなっていってしまうのです。

であれば、いつもデスクワークで、特に夏場のクーラーのきいたオフィスで、下半身の力はほぼ使わず、冷え固まっている人たちが多いわけですので、睡眠時に物音で、起きてしまうような浅い眠りになってしまう人は多いわけです。

ということから、このような睡眠の邪魔をする物音を消す方法には、

下半身の筋力再生

下半身の血流改善

この二つが、非常に重要なキーワードになってくるのが理解できると思います。

筋力が再生するためには運動をしなければなりません。

下半身の筋肉を動かしていけば、骨盤の固さや冷えも改善されます。

もちろん、筋力とは縮む力と柔軟性を含めて発揮されるもの。

そして、血流は筋肉が作り出すもの。

ということになります。

物音だけに耳の問題と捉えやすいですが、睡眠時ですので、
どう考えても耳より下半身です。

この辺の捉え方が常識になると、これまで常識と思っていたすべての物事が、違って見えてきます。

少しずつ理解して行ってくださいね。

❖ 4 : 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。

❖ 5 : 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結になるのでは？

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

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

高まってしまう。

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、このような生活を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。

❖ 6 : 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？

❖ 7 : 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？

❖ 8 : 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 89 k g。

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。

疑問 3

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、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。

とありますが、便秘で排便されなかったら、どうなるのでしょうか？

その栄養素を吸収する時間がある、ということになるのでしょうか？

出ていないだけで、腸の中で便になってしまっていれば、吸収されないのでしょうか？

回答 3

便秘で排便されなかったものがいわゆる宿便として腸内に残ります。

便の形になってしまえば、排出される順番待ちになるだけになりますが、便の形にならずに、腸壁にこびりついて腸

内に留まった宿便は、飢餓状態になった時に、宿便の中に残されたわずかな栄養素を吸収し命を守ります。

上記に挙げた私の状態ですね。

この宿便からの吸収時に、一気に体重が減ります。

排便される便と、栄養素のところまで消化された食物。

この間の状態で腸内にこびりついたものが宿便で、こびりつかなければ、次回の睡眠時に吸収されるかもしれませんが、次回の睡眠時間も少なければ、次回排泄時に他の便と共に体外へと排出されてしまいます。

この辺のコントロールはなかなか自分で行うことはできないので、なるべく吸収したい栄養素を食した時は、睡眠時

間をしっかりとるということと、どこに吸収させたいのかを、イメージすること、そしてその部分を動かし、脳にその部位の状態を理解させること。

1. 動かすにくい
2. 力が弱い
3. 疲れている
4. 固まっている
5. 痛い
6. しびれている
7. かゆい

などなど、あなたが実感できる動きをし、その感覚を引出し、その状態を改善したいと強く思う。

自己啓発的な感じになってしまいますが、これをやるとや

らないでは圧倒的な差が出てしまいます。

むしろやらなかったから治したいものも治らなかったと言
えます。

といっても、やり始めてすぐにその能力が開花するという
ものではありません。

何事も慣れるまでには時間がかかるものです。

地道に続けていけば、いずれ本来の力を引き出すことがで
きます。

❖ 9 : 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見たら、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。

❖ 10 : 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。

❖ 1 1 : 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、身体のだ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。

❖ 1 2 : 眠いのに眠れない入眠障害の5つの正体とは？

あなたもこのような経験をしたことはありませんか？

眠りたいから布団に入ったのに、いざ横にな
ったら一向に眠れない

この状態を**入眠障害**といいます。

いわゆる不眠症の一種です。

では、このような入眠障害は、何がどのような状態になっ
て睡眠を妨げているのか？

ということを考えていこうと思います。

まずは、ここで、眠いのか眠くないのかが問題になります。

全く眠くもないのに寝ようとしても、眠れることは通常ありません。

中には、眠くもないのに、布団に入って、目を閉じればいつでも眠れるという人がいます。

けれど、基本的には、眠くなるから寝るわけですから、眠くならなければ寝ようという行動を起こすことはありませんよね。

ただ、明日は早いから、早く寝なきゃと焦りながら寝ようとしてしまっただけは、なかなか寝付けないのは理解できると思います。

すべての状況を分析し解説することができるのですが、ここでの主題は入眠障害ですので、そこに集中することになります。

1. 全く眠気を感じない入眠障害
2. 寝たいのに眠れない入眠障害

どちらも遠いようで近い存在。

眠気を感じないのは、興奮性が高まった状態にあるということ。

なかなか寝付けないのは、

1. どこか筋肉や血管が緊張状態にある
2. 呼吸が浅く心拍数が多いため副交感神経が働きにく

い

3. 睡眠力を表す腎の機能低下
4. 睡眠時に働くべき臓器である腸の機能低下
5. 解決できていない考え事がある

このような状態が入眠を妨げているポイントになります。

1. どこか筋肉や血管が緊張状態にある

筋肉や血管の緊張は、そのままダイレクトに精神の緊張を作り上げます。

この緊張も過度に働くと気絶という状態を招くことができ、いきなりストーンと落ちるように寝てしまうこともあります。

けれど、所詮気絶なので、数分～数時間のうちにパッと目

覚めてしまいます。

その後はまた眠れない状態になってしまうのです。

このような筋肉や血管の緊張感を作りやすいものとして、

1. コーヒーの取りすぎ
2. カフェインの取りすぎ
3. 冷飲食の取りすぎ
4. 暴飲暴食
5. 喫煙
6. 辛味や塩分の取りすぎ
7. 運動不足
8. 運動過多

などがあります。

2. 呼吸が浅く心拍数が多いため副交感神経が働きにくい

呼吸は深いと副交感神経が浅いと交感神経が働きやすくなります。

また、吸う息が長いと交感神経が、吐く息が長いと副交感神経が働きやすくなります。

心拍数が多いと交感神経が、少ないと副交感神経が働きやすくなります。

心拍の力が強いと交感神経が働きやすく、弱いと副交感神経が働きやすくなります。

呼吸は意識しなければコントロールできるものではありません

せん。

心拍は意識してもコントロールは難しい。

けれど、心肺機能という言葉があるように、心臓と肺は、
共同で動いているため、どちらかをコントロールできれば、
両方に効果が表れるもの。

ということからも、呼吸を意識して心肺機能を改善してい
くということが重要ポイントになってきます。

しかし、呼吸を学んだり指導を受けていないと、その人の
癖が呼吸に出てしまいます。

その癖とは、

1. 親の真似であったり
2. 生活環境による影響だったり
3. 生活習慣によるものだったりします。

その呼吸が、知らない間に緊張を作り上げる呼吸であれば、

緊張してしまうということが起こり得るわけです。

呼吸が浅いときには、大抵、

1. 肩や顎などどこかに力が入っている
2. 何かに集中していて周りに目が行き届かなくなる
3. 応用が利かず、考えがまとまらない

という状態になっているものです。

3. 睡眠力を表す腎の機能低下

腎は親から授かった元気を蓄える場所とされています。

腎には、親からもらった元気以外に、あなたが普段食べている食事や運動などから元気を補充していきます。

従って、睡眠力低下は、この腎気の低下、すなわち、元気が衰退したということ。

それは、

1. 体力なのかもしれません
2. 責任なのかもしれません
3. 何かをやりすぎてしまったのかもしれません

このような状態で睡眠がとれなくなってしまうのです。

4. 睡眠時に働くべき臓器である腸の機能低下

腸は副交感神経の元で本領発揮をする臓器。

腸の働きは、口と胃で食べたものを、身体に必要な栄養素に分解したり、不要なものを取り除いたりします。

必要な栄養素は、血液の中に送り込み、全身に流すように働きます。

不要な物質は糞便の形を作り上げ、排泄するという働きがあります。

基本的には、睡眠時に行うものは、排泄準備のところまで

です。

要は、睡眠時には、胃から小腸に流された消化しかかった食材をさらに分解し、体内が必要と欲している栄養素を吸収し、その栄養を細胞に供給する代わりに、細胞にたまった疲労物質や老廃物の回収を行う。

さらに、飲食したもののの中で、食直後に肝臓により解毒された比較的安全である食材の中で不要なものを分類し、糞便の形を作り上げ、大腸へと送り届け、排便の準備を行います。

そのため、睡眠時の細胞で行われる栄養素と疲労物質や老廃物の交換が、しっかり行われていると、朝の目覚めがスッキリさわやか。

あまりしっかりと行われなかった場合には、寝起きの悪い、起きてもスッキリ感のない朝を迎えます。

そんな睡眠時に、中心となって働くのが腸であり、元気の源と言ってもいい臓器なのです。

では、腸の機能低下はどのようにして起こるのか？

1. 睡眠時間が日によってマチマチ
2. 眠い中夜中まで起きていることが多い
3. 飲酒で酔った状態で寝ることが多い
4. コーヒーや栄養ドリンクを頻繁に飲んでいる
5. 冷飲食が多い
6. 大声を出すことが少ない
7. 呼吸が浅い
8. 運動不足

9. 暴飲暴食
10. あまり噛まずに飲み込む癖がある
11. 食直後に動き回ることが多い
12. 前かがみの姿勢や動きが多い
13. 下剤や整腸剤、安定剤、睡眠薬を飲むことがある
14. 抗生物質やステロイド、抗がん剤などの比較的強い薬を飲んでいたり飲んでいる

このようなことが大きな原因となります。

5. 解決できていない考え事がある

家族関係でも、友人関係でも、仕事関係でも、趣味のことでも、隣人のことでも、健康のことでも、何でもそうですが、気にしていることを、その日に解決しないと、もやもや感はどこかに留まってしまいます。

考え事が深ければ深いほど、一日の大半がそのことで脳内はいっぱいになってしまいます。

脳内に大量に入って情報が、考えの中心になるのは当たり前なので、同じことばかり考える癖がある人は、このような考え事で眠れなくなることが多いもの。

逆に、普段とは、全く違うことが、翌日にある場合などは、興奮や緊張により、眠れなくなることがよくあるものです。

子供の時の運動会や遠足の前日に眠れない子がそんな状態。

❖ 13：眠いのに眠れない入眠障害の 5 つの改善方法

前回は、入眠障害（にゆうみんしょうがい）の正体について公開しました。

今回は、この正体を改善し、眠りにつきやすい状態を作る方法について考えていきたいと思います。

復習のために、入眠障害の原因には次の 5 つが考えられるということをお話しました。

1. どこか筋肉や血管が緊張状態にある
2. 呼吸が浅く心拍数が多いため副交感神経が働きにくい
3. 睡眠力を表す腎の機能低下

4. 睡眠時に働くべき臓器である腸の機能低下
5. 解決できていない考え事がある

今回は、これらを改善する方法についてです。

1. 筋肉や血管の緊張を取り除く方法

筋肉や血管の緊張を作る原因には、8つほどあると書きました。

飲食については、取りすぎなければいいですし、取りすぎていたものがあれば、それを摂取する頻度を一気に減らすということも重要です。

けれど、摂取を控えることが最も強いストレスになるのであれば、ストレスを感じない程度に摂取して、全体量を減

らすという感じにしていくといいと思います。

また、運動不足も運動のやりすぎも緊張してしまうというのであれば、運動できないという意見もあると思いますが、ここで考える必要があるのが、

適量適度です。

基本的にここで重要なのは、筋肉や血管の緊張を取ること。

であれば、力を目いっぱい使うものは合わないということが理解できると思います。

なぜなら、力を使うということは、筋肉や血管を緊張させるということになるからです。

ただ、元々運動をバリバリやっていて、最近全く動かしていないような場合には、目いっぱい緊張させた方が、効果が上がるというケースもあります。

とはいえ、目安的には、緊張がなくなるレベルというのは、しばらく動き続けることで、血流が上がり、筋肉が緩み、血管が膨張し、何となく体の深部が温まり、汗がにじみ出ると、筋肉や血管の緊張がほどけてきます。

ですので、そのレベルの運動が、適度ということになるわけですから、走り続けるのは、体力的にしんどく、汗をかく前にダウンしてしまうという人には、ジョギングは適量にはならないということになります。

このような場合には、ラジオ体操や自転車などをおすすめします。

できるだけ股関節周辺が動くような運動を選択することが重要になります。

2. 心肺機能を強化しつつ副交感神経を高める方法

心肺機能を強化する上では、ジョギングや水泳が定番中の定番になります。

ところが前述のように、そもそもの体力がない場合には、このような運動は苦痛でしかありません。

ですので、そのような運動に適していない方には、カラオケや風船をおすすめしています。

同じ系統で行くと、吹奏楽器やスポーツ吹き矢などもおすすめです。

ただ、これは、心肺機能の強化どまりです。

副交感神経を高める訓練にはなりません。

そこで、私は、**3倍呼吸（さんばいこきゅう）** というものをおすすめしています。

呼吸というのは、

吸う方が交感神経を高め

吐く方が副交感神経が高まります。

従って、吸うよりも吐く方を長くする訓練をすれば、副交感神経が働きやすいということになります。

方法はいたって簡単です。

1. 1秒間で吸います
2. 2秒間かけて吐きます
3. 1秒間で吸います
4. 3秒間で吐きます
5. 2秒間で吸います
6. 3秒間で吐きます
7. 2秒間で吸います
8. 4秒間で吐きます
9. 2秒間で吸います
10. 5秒間で吐きます
11. 2秒間で吸います
12. 6秒間で吐きます
13. 3秒間で吸います
14. 4秒間で吐きます

理解できるでしょうか？

常に最低 1 秒は、長く息を吐くということが前提で、なれて来たら、次の段階に進みます。

従って、

2 秒で吸って 3 秒で吐くというのが難しかったら、しばらくその呼吸を続けて、その長さになれていく。

なれてから次の段階に進むという感じ。

常に 1 秒ずつ伸ばしていくので、それほど心配機能に負担をかけずに、徐々に鍛えながら、深い呼吸が普通にできるように訓練していくことが可能です。

日中にこのような訓練をできるだけ多く行い、実践は、就寝時に、その成果を出せるかどうか？

そう、2秒で吸って3倍の6秒で吐くという呼吸をするなり、10秒で吸って3倍の30秒で吐くという呼吸を、これまでの訓練で普通にできるレベルの呼吸を行い、副交感神経を高めるわけです。

最終目標は、15秒で吸って3倍の45秒で吐くという呼吸が、日中の訓練時には何とかできるというレベルまで行けば、ある程度就寝時に副交感神経が働くような呼吸ができるようになるものです。

3. 睡眠力を表す腎の強化方法

腎気を強化する最も特徴的な目標は、膝上の筋力強化です。

そして、下半身の疲労具合が目安となります。

歩いていても立っていてもすぐに座りたくなってしまふ。

座っているよりも横になりたくなる。

こんな状態が腎気不足という状態。

ですので、歩くのも立ち続けるのも座っているのもへっちゃらというレベルを目指します。

その方法は、まず、立ち続ける訓練から行う必要があります。

最初にトライすべきは、

(1) 両脚閉眼立ち (りょうあしへいがんだち)

1. 肩幅に脚を広げて両目を閉じ立ち続ける
2. もっと大きく左右に脚を広げて両目を閉じ立ち続ける
3. 気を付けのポーズ (両脚の内側をピッタリくっつけて) で両目を閉じ立ち続ける
4. 前後に大きく広げて両目を閉じ立ち続ける
5. 左右前後を入れ替えて両目を閉じ立ち続ける

これを、すべて 3 分ずつ、身体がぶれずに立ち続けられれば次の段階に進みます。

すべてを一気に行える体力があった方が勿論いいのですが、そもそもこの体力がなくなったので、眠れなくなったわけですから、一つも 3 分をクリアできないのが普通だと考え

て間違いありません。

ですので、まずは一つに集中して、できるところまで行う。

身体が揺れ始めたら、一旦目を飽きて、一呼吸ついて、再度チャレンジします。

身体が揺れ始める前に、40秒ほどできたのであれば、次のスタートは、40秒からスタートし、また揺れたらそこでストップ。

再スタートは、そのストップした時間からの再スタートという感じで、合計3分間達成できればその日は終了という感じで行っていきます。

一気に3分立ち続けられるようになれば種類を変えて、3

分間できるようにしていく。

すべて3分をクリアできたら、1日に2種類を選んで、合計6分できるようにしていく。

種類はどの組み合わせでもOKです。

最終的には、5種類15分間立ち続け、しかも身体が揺れずにクリアしたら、次の段階に進みます。

(2) 片足閉眼立ち (かたあしへいがんだち)

次に行うのは片足閉眼立ちです。

これまでは両足をついていましたが、今度は片足で立ち続けるわけです。

これも片足 3 分間を目標に行います。

もちろん、はじめは、合計で 3 分間です。

両脚必ず 3 分間行うということを日課にし、最終的には、3 分間ずつ合計 6 分間まったく体が揺れずに立ち続ける。

ここを目標に行っていくのです。

まあ、おそらく片足閉眼立ちに入る前に、大分睡眠は取りやすくなっているはずです。

4. 副交感神経の働きそのものである 4 つの腸活性化法

腸を活性化する方法は、以下の 4 つになります。

1. 横隔膜（おうかくまく）の運動強化
2. 大腰筋（だいようきん）の運動強化
3. 空腹での食事
4. 一定した睡眠時間の確保

（１）横隔膜の活性化法

横隔膜の運動強化は、心肺機能で話した呼吸法が重要になります。

ただし、前述で話したのはあくまでも副交感神経を固める方法として話したものの。

ここでも、腸を活性化させるわけですので、副交感神経を高める、前述の方法で良さそうなのですが、ここではさらに一步推し進めなければなりません。

なぜなら、腸は、腸のみの機能ではないからです。

いやでも胃の働きに左右されてしまう臓器であるからには胃も合わせて調整していく必要があるのです。

3倍呼吸で、吸うよりも吐く方を3倍長くしたのが副交感神経のコントロール方法。

ですので、逆の3倍呼吸、吐くより吸う方が3倍長くした呼吸は交感神経のコントロールに必要な呼吸法になります。

やり方は、副交感神経の全く逆パターンで実践していけば、できるようになります。

この呼吸ができるようになると胃腸及び自律神経の調整が自在にできるようになりますので、どんな体調でもできる

ようにしておくとは将来的に便利ですよ。

(2) 大腰筋の活性化法

次に大腰筋の運動強化ですが、こちらは、大股歩行が重要なポイントになります。

一直線歩行ともいい、一本線の上に親指を載せるような形で、歩いていく。

前側に踏み出した足も後ろに残っている脚もどちらの親指も同じ線上の上に、常に残るように、真っ直ぐ真っ直ぐ足を踏み出すように歩いていく。

その時に、膝はできるだけ曲げずに踏み出していくことがポイント。

さらに骨盤がかなりねじれていることが大事。

肩も前後に大きく動かなければ、効果は出ません。

鼻先、顎先、お臍以外は、すべてねじれている状態をイメージする。

腰のところが雑巾のようにねじれている。

それでいて、手足が一直線を決して超えない程度にねじる。

ねじりすぎると腰痛の元、適度にねじると腰痛予防及び改善、全くねじれないとただ疲労を作るだけ。

このように歩き方でも、少しの変化で効果がガラッと変わるもの。

この歩き方ができると、大腰筋が活性化します。

(3) 空腹での食事

必ず、毎食空腹になるように食事量や運動量を調節する必要があります。

空腹でもないときの食事は、腸の過重労働を強いることになります。

かといって、すでに腸の機能低下が起きていると、いつまで経っても空腹はやってきません。

空腹がいつまで経っても来ない場合には、上述のような横隔膜と大腰筋の活性化が必要になります。

単純に食事量と睡眠時間の問題だけであれば、食事量のコントロールで空腹は作れます。

どうやればいいのかというと、まず、

空腹にならないということは、その前の食事がまだ消化されていないということを理解すること。

ということは、その前の食事量が多かったということになります。

ところが、その食事量がいつもより少なかったと感じる場合には、いつも多いということになります。

実際多かったという自覚があれば、その量を食べると空腹にならないという理解になります。

従って、腸をコントロールしようとするときには、そうならない量に食事量を抑えるという考えが必要になります。

逆に、食べてもすぐ空腹を感じてしまうという場合には、いつもすぐに何かを口にしている可能性があります。

そういう場合には、お腹が空いたら白湯を飲むようにしましょう。

大抵の場合、口さみしいだけです。何かが入れば胃は満足します。

白湯で満足すれば、それ以上何かを入れるということをしなれば、徐々に胃酸が出にくくなってきます。

ところが、白湯を入れると、余計にお腹が空くことがあります

ます。

この場合には、すでに大量の胃酸が出てしまっているので、何か消化できるものを入れなければ胃酸が落ち着きません。

従って、白湯を飲んでお腹が空いてしまったら、何かを食べるということをします。

けれど、ここでも考えなければならぬことがあります。

それは、すでに胃拡張（いかくちょう）を起こしているということ。

要は、これまだ大量にお腹に詰め込んだ結果、大量に食べるための胃の大きさが定番化してしまったということ。

こうなっては、減量が大事になります。

いつもの半分ぐらいの食事量に最低 1 か月ぐらいはしていかなければならないでしょう。

最高ではなく最低です。

これは交感神経を抑える方法としても効果的ですので試してみてください。

まとめると、

- お腹が空かない場合には、運動をしてお腹が減るように消費させる
- 食間にお腹が空いたら、白湯を飲む
- 白湯を飲んだらさらに空腹を感じるようであれば食

事量を半分にする

(4) 睡眠時間の確保

睡眠時間は、体そのものを作り上げるために非常に重要な時間帯です。

日中の食事や運動も、この睡眠時間次第で、身になる身にならないが決まります。

従って、この睡眠時間で健康になれる不健康になっていくというのが決定してしまいます。

それぐらい重要な時間ですので、意識してください。

快眠とは、心地よい睡眠ということではない

ということをまず念頭に置いておいてください。

まず、

起床時にすべてがリセットできていない睡眠は睡眠ではない

要は、

起床時にすべてがリセットできている状態が快眠

というものになります。

では、この快眠はどのように睡眠を取れば実現できるのか？

1. 就寝は、22 時まで
2. 起床は、2 時以降
3. 睡眠時間は、7 時間～9 時間
4. 夜間に 1 度も目が覚めない
5. 寝返りを打っている
6. 夢を見ている

このような睡眠が取れば、まずは OK です。

できれば、午前 0 時をまたいで前後が同じ時間になってな
おかつ合計 7 時間から 9 時間の睡眠がとれているというの
が理想です。

あくまでも理想です

理想は頭に描いておいて、将来的に、その理想を実現する

ために仕事をするぐらいにイメージしておくといいと思います。

さて、理想は置いといて、現実問題は、午前 0 時を過ぎての就寝がほとんどの人の定番かと思います。

従って、それは仕方ありません。

決して崩さないでください。

要は毎日その時間に寝るということを変えないということです。

そして、起きる時間も変えないことが重要です。

例え 3 時間しか寝ていなくても、それは仕方ありません。

そういう環境を自ら選んで生活しているわけですから。

一番よくないのは、休みの時の寝だめです。

これをやるから睡眠の質が悪くなり、自律神経が乱れるのです。

自律神経は一定を保っていなければなりません。

何の一定かというと、

交感神経と副交感神経を入れ替えるタイミング

です。

この自律神経の働きが一定にならなければ、自然治癒力は

働きにくくなります。

従って、どんなに辛くても、睡眠の時間帯は死守する。

一度でも寝だめしてしまうと、身体は、その状態を覚えて
しまいます。

すると、寝だめするまで回復しようとしません。

週に1回か2回しか、回らない自律神経が、自然界で生き
ていくことはできません。

毎日月と太陽は、常にサイクルを繰り返しています。

ですので、人間も同じようにサイクルを作る必要がありま
す。

まずは、この自分用のサイクルを作り上げてください。

5. 解決できない考え事の解決方法

これは、基本的に無理難題ですよ。

だって考えちゃっているわけですから。

ただ、方法がないわけではありません。

多くの方法がある中、私がおすすめしたいのは次の二つです。

(1) すべて書き出す

考え事や悩み事を、すべて紙に書き出すということをやっ

てみてください。

できれば付箋 1 枚につき 1 つの考え事を書く。

100 個あるなら 100 枚書き出す。

その中で、すぐ行動を起こせば改善できそうなもの 2 割と、
絶対今のままでは改善できない 2 割、そして、それ以外の 6
割に分けます。

さらに、すぐ行動すれば改善できそうな 2 割のタスク分け
を行います。

もし全体が 100 個の悩みだとしたら、20 個の改善できそう
なものが出ているわけです。

その中の何個かは、いくつかの行動を行わなければ改善できないものであるはずですので、どういう行動をとる必要があるのかをまた付箋1枚に1つずつ書き出すのです。

例えば、1か月後のプレゼンのことで悩んでいるとします。

すると、そのプレゼンに必要な、資料を作成しなければならぬですね。

プレゼンの参加者用と、発表者側で資料は同じであればいいですが、違うのであれば、違うものを作成しなければなりません。

さらに、パワーポイントで、画像資料を作ったりすることも必要でしょう。

その前に、プレゼンの流れを決めなければならないかもし
れません。

その前にデータ集めが必要かもしれませぬ。

そのため、〇〇さんに電話をかけなければならないかもし
れません。

上司に相談をしたいかもしれませぬ。

リハーサルも必要かも。

ねっ？

いっぱいありますよね。

大きいタスク（悩み）は、1か月後のプレゼン。

けれど、そのプレゼンをうまくこなすためには、さらに細かいタスクがたくさん出てくるものです。

それを、すべて書き出すと、やることが、目に見えてわかってきます。

すると、今度は、期限にかかわる時間割をする必要があります。

もし、1か月後のプレゼン後にやればいいものがいっぱいあるかもしれません。

ですので、まずは、1か月以上先にやればいいものを、何か裏紙にでも貼りつけます。

次に、2週間以上先でもいいタスクを、他の裏紙に張り出します。

残ったタスクはすべて2週間以内に達成しなければならぬものですよね。

その中から、1週間以上先でもいいものをさらにほかの裏紙に張り出します。

となると残ったのは、すべて1週間以内にこなすべきものとなります。

ですので、今度は、48時間以上先でもいいものを貼りだします。

残ったものの中から、明日やればよいもの。

そして、今日やらなければならないものと分けていきます。

すると、目の前の今日やるべきことに集中ができるようになります。

このような仕事の分解と後先順位を行うと、迷いなく、今やるべきことに集中できるようになり、やり残したことがモヤモヤと寝る前に出てきたりしなくなります。

例え出てきたとしても、付箋に書き出しておけば、明日の朝に仕分けすればいいのですから、毎日やることが決まり気分がスッキリします。

しかし、この仕分けをやる時間がないと大抵の人が言います。

けれど、逆なんです。

これをやらないから仕事が詰まってくるんです。

これは、やらないと気づかないことなんです。

ですので、だまされたと思ってトライしてみてください。

(2) 考えることが馬鹿らしくなるほどやるべきことを増やしてしまう

寝る前に、いろいろと考える人のいろいろは、意外と一点集中になりがちです。

一つのことを考えているだけで、実はいろいろは考えていないのです。

例えば、家族の悩みであれば、家族のことをいろいろ考えてしまっているのです。

仕事であれば、いろいろな仕事のことを考えている。

ですので、その一点集中を破壊します。

家族のことも仕事のことも自分のことも遊びのことも全て同じぐらい悩むほどやることやりたいことを無理やりにでも作ってしまう。

すると、考えることが溢れすぎると、脳の中で、同じ脳が働き続けなくて済むようになります。

同じ脳でいつまでも考え続けてしまうと、その部分がヒートアップし、熱を持ってしまいます。

しかし、悲しいことも、つらいことも、楽しいこともわくわくすることも、同時に考えると、同じ脳だけが働くということがなくなります。

従って、一点集中型のようにヒートアップし熱を作るようなことはありません。

基本的に睡眠時には、頭寒足熱になった方がいい。

ですので、脳に熱が作られないようになることで、眠りにつきやすくなるわけです。

しかし、これは、責任感の強い人向きではありません。

責任感が強い人は、やることやりたいことが多すぎると、すべて同じように一生懸命こなそうとしてしまうので、む

しる精神崩壊を招く危険性があります。

ですので、そのような責任感のある人は先の仕分けをおすすめします。

仕分け作業を見て、「そんなのやってらんねえ！！」と思った方は、適当に楽しくやりたいことをいっぱい作って、気持ちを分散すれば、気が楽になります。

このように、たった眠りたいのになかなか寝付けないというだけでも、これだけの原因と改善策というものがあります。

そして、これを全部やろうとする人がいますが、大抵本質的な原因は、たった一つです。

ですので、そのたった一つをしっかりと見極める癖をつけましょう。

こんなにいっぱい書き出すと、

そんなにできないよ！

という人がいます。

これは、今度の日曜どこでランチする？というのと一緒。

イタリアンもいいし、

美味しいパンも食べたい、

ラーメンもたまには、

じゃあ中華にする？

うどんもいいな。

何て候補がいっぱい出てきたときに、

そんなにいっぱい食べれないよ！！

というのと全く同じことなのです。

あなたはそんな脳の足りない人ではないですよ？

そう、最終的には、本当に食べたいものを選ぶはずです。

食べた後で後悔することも、選んで正解と思うこともある
わけです。

足りなかったら、おやつでこれも食べようと思うかもしれませんが。

けれどそれはおまけ的な感じで、本来選んだその一つがあなたのものになるのです。

いつでも何かを選んで自分のものになっているわけですから、あなたの問題点も一つに絞って、トライしてみてください。

❖ 14 : 朝早く目が覚めてしまい夕方に眠 くなくなってしまう原因とは？

予定時刻よりも早く目が覚めてしまう早朝覚醒。

もう少し寝ようとしても、なかなか眠れない。

ダラダラしててもらちが明かない。

仕方なく体をお越し、活動開始。

けれど、昼過ぎや夕方には眠くなって、何も手が付けられ
なくなってしまう。

あなたもこんな経験をしたことはないですか？

こんな睡眠の問題には何が原因として潜んでいるのでしょうか？

予定起床時刻よりも早く目覚めてしまう、これを早朝覚醒といいます。

この早朝覚醒には、以下のような原因があります。

早朝覚醒になってしまう7つの理由

1. 睡眠力低下
2. 緊張感
3. 寝室の環境による音や光
4. 寝返りをうたないことによる冷え
5. 筋力低下による冷え
6. 心臓ポンプ力の低下
7. 早く起きなければならない責任感や義務感の強さ

などがあります。

また、夕方に眠くなってしまうのは、

夕方に眠くなる 4つの理由

1. 睡眠不足
2. 体力低下
3. 自律神経の乱れ
4. 体力回復・疲労回復を身体が求めている

などがあります。

分けて考えると、早く起きなければ、夕方に眠くならないで済むという発想になってしまうでしょう。

けれど、逆に夕方眠ってしまうとどうでしょうか？

夕方眠ってしまったことで、夜遅くまで起きていたということになると、一番理想的な睡眠時間である 22 時～2 時まで睡眠を取ることができない場合があります。

こうなると普通、朝目覚めるのが大変になるもの。

ところが、早朝覚醒もある。

このようなことをまとめて考えると、一つの結論に結びつきます。

それが、

自律神経失調症です。

夜にほんの少しだけ、副交感神経が働き、短時間の睡眠を

とる。

この睡眠で、消化の一部を行う。

時間でこの睡眠は中断され、交感神経がたかぶってしまう。

この高ぶりにより早朝覚醒となる。

しばらく覚醒状態が続き、昼過ぎから、夕方にかけて、
またもや副交感神経が活動を始める。

そのため、睡魔に襲われる。

その後しばらくすると、また交感神経がたかぶり、夜遅く
まで起きてしまう。

できれば、日中に交感神経、夜間に副交感神経という感じで、太陽と月の役割位に分担できているのが理想ですが、日によって、起きる時間や寝る時間、食事の時間などがマチマチになると、どういうサイクルで活動していけばいいのかわからなくなってしまいます。

基本的に、自律神経とは、自然活動に準じた神経ですので、太陽が昇れば交感神経、太陽が沈めば副交感神経が中心となり活動するもの。

ということは、平日だろうが休日だろうが、連休だろうが関係なく、いつも同じような時間帯に日の出があるので、起床時間も同じであるべきだし、日の入りも大体同じような時間に起きるので、就寝時間も同じにすべきなのです。

そして、起きている時間内で、どのような活動をしている

のか、そして、1食の食事量はどの程度食べているのか？

食べた量を十分消費するような活動が行えていれば、消費した分のエネルギーを補給する必要があります。

そのため、大抵の場合、1日3食食べましょうということだったのです。

けれど、これは”だった”という過去形の話であって、今は過去と違い、楽に生活ができるようになりました。

従って、食事量は減らしていいはず。

ところが豊かな時代となり、豊富に何でも食べれるようになってしまった。

食べる量は増え、寝る時間も食べる回数もマチマチ、そし

て運動量はガクンと落ちている。

その結果、自然観を非常に重視している自律神経は、何を基準に働けばいいのかがわからなくなっているのです。

だから、自律神経失調症を抱えている人が多くなってしまったのです。

世の流れに沿って生きていくと自律神経失調症に、自然発生的な生活をしていくと独自性が強くわがままで人づきあいが悪く孤立してしまう。

けれど、誰もなしえなかった健康体は手に入る可能性が高い。

あなたは、どう生きていく予定ですか？

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