

## 噂の検証⑮ 睡眠不足は風邪ひきやすいの？

「本当に涼しくなるの？」と思っていたら、冷たい北風を伴った台風一過により一気に冷え込み、今まで以上に体調管理に気を遣う季節になってきました。そこで、今回は体調を左右する睡眠不足について見てみましょう。

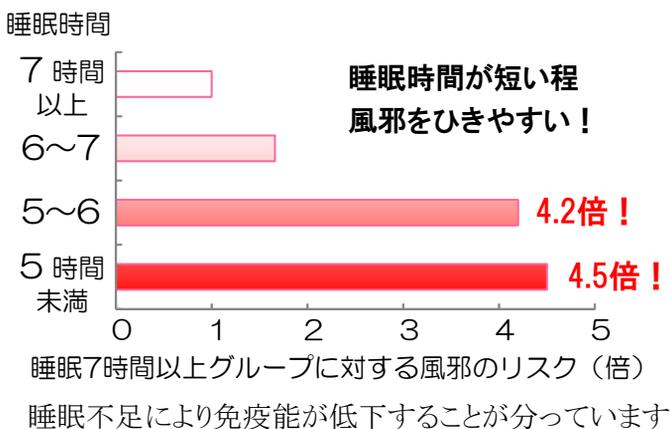
### ○ 睡眠不足と風邪の関係は？

これまでの経験を通して、何となく“疲れている時ほど風邪をひきやすいな”と感じていると思います。

では、どのくらいひきやすくなるについてご存知ですか？アメリカでは、次のような結果が出ています。

健康な164人（18～55歳）の1週間の睡眠時間を計測

5日間ホテルに隔離し、風邪ウイルスを投与



### ○ 睡眠と運動の関係は？

一方で、睡眠と運動の関係はどうなのでしょう？

定期的な運動は総睡眠時間、睡眠の質に好影響を与える (M. Alexandra Kredlowら 2015)

1日30分以上の歩行を週5日以上実施している人や週5日以上 of 習慣的な運動をしている人では入眠困難や中途覚醒の有訴者率が低い

また、同集団を3年間追跡した縦断研究では週5日以上 of 習慣的な運動を行っている者は中途覚醒の発症リスクが低い (井上ら 2013)

他にも睡眠は、こころの病、注意力散漫による事故、生活習慣病と関連していると言われています。

「睡眠は人生の約3分の1を占める」と聞くと、確かに生活の質、人生の質に大きく影響しそうですね。

結論としては、睡眠不足は風邪をひきやすくなる。適度な運動で快眠を！(眠活！?)です。

## 今月の三分体操

### — タオル体操① 肩と腕 —

少し長めのタオルを用意し、手首に1回しすると余分な力を入れずに体操できます

指導員 M.F

#### 肩甲骨

#### ストレッチ



- ①肩幅よりも広めにタオルを持ち頭上に伸ばします
- ②顎を引き視線を下げます
- ③②の体勢から両腕を後方へ引き、20秒間保持します

#### 筋トレ



- ④両腕を外側へ広げるようにします
- ⑤3秒保持して力をゆるめ15回程度繰り返します

#### 腕

#### ストレッチ



- ①右腕は上から、左腕は下から背面にまわしタオルを持ちます
- ②左腕を下げ、右二の腕を伸ばし20秒間保持します
- ③右腕を上げ、左肩前面を伸ばし20秒間保持します

#### 筋トレ



- ④右腕は頭の位置、左腕は腰の位置で固定します
- ⑤上下に引き3秒保持して力をゆるめ、15回程度繰り返します

反対側も行おう