

噂の検証④ 深い眠りが大事!?

熱帯夜が続きますが、ぐっすり眠ることはできていますか？睡眠の良し悪しは、翌日の体調や活動意欲に影響するので、非常に重要ですよね。睡眠中は、ノンレム睡眠とレム睡眠が繰り返されていますが、いったいどちらが大事なのでしょう？

○ ノンレム睡眠、レム睡眠はどのようなイメージ？

ノンレム（夢を見ていない）睡眠



- 「深い（質の良い）眠り」
- 「脳が完全に休息して、身体を修復する時間」
- 「筋肉の合成や皮膚の新陳代謝を促進する成長ホルモンなどが分泌される時間」

レム（夢を見ている）睡眠



- 「浅い（質の悪い）眠り」
- 「起きている時と同じように、脳が活発に働いている時間」

レム睡眠が多いと、起きた時に頭がスッキリしないなどマイナスイメージを持たれてはいませんか？

レム睡眠は本当に悪者なのでしょう？レム睡眠をなくすとどうなるか、驚きの結果が報告されています。

○ レム睡眠中に再学習を行っている!?

マウスを使ったレム睡眠と学習の研究（1998年カナダ）



レム睡眠“あり”のマウスは、最短コースで餌に辿り着けた一方、“なし”のマウスは振り出しに戻っていたのです。学生時代、テスト前に徹夜で覚えた英単語を数日後には殆ど忘れていた…みたいな経験はありませんか？レム睡眠による再学習がないと記憶が定着しない可能性が指摘されており、これがその原因かもしれません。

結論は、ノンレム睡眠もレム睡眠も両方大事！何事もバランスが大切です。小学生では8時間の睡眠時間を境に時間が短くなるにつれて成績が低かったという報告があり、これもレム睡眠が関係しているようです。

“一夜漬けは無駄”、“寝る子は育つ”ですね♡

今日の三分体操

一ちょっとイスヨガ② 隙間時間にすっきりー

ステップ1 基本姿勢

ポイント 坐骨を立てる
背筋を伸ばし
一度前傾すると
坐骨が立ちやすい

浅く腰掛け、坐骨を立てて、背筋を伸ばして座る。
脚を閉じ、膝とつま先を正面へ向け、腕は体側に添える

ステップ2 椅子の前屈ポーズ

目線
つま先は上向き

左膝を伸ばし、背筋を伸ばしたまま前屈する

背面
前屈し背筋を伸ばしたまま背面で手首を掴む

ステップ3 椅子の門のポーズ

③ 目線
指先を遠くに伸ばし
上体を斜め前に倒す

② 目線
指先を右斜め上に伸ばし胸を開く

① 足裏は床につける
椅子の左側に座り左脚を横に伸ばし、右手を真上に挙げる

チャレンジ

前屈したまま背面で合掌する

ステップ1~3を3回程度繰り返します。反対側も行い、左右差を整えましょう