



2024年12月25日

大正健康ナビ、12/25 新着情報の動画を公開！

睡眠の質を上げてくれる1分間ストレッチでぐっすり快眠



大正製薬株式会社（以下、当社）が運用する健康情報サイト「大正健康ナビ（<https://www.taisho-kenko.com>）」では、12月25日に「ぐっすり快眠 1分間ストレッチ（動画）」を新着公開しました。

「寝ているはずなのに、朝起きた時に疲れがとれていない…」「眠りが浅い…」そんな睡眠のお悩みを抱えていませんか？ぐっすり眠れて、疲れがとれる“快眠”のポイントは、眠り始めに訪れる深い睡眠「深睡眠（しんすいみん）」！この「深睡眠」がしっかりととれていることが重要なのです。睡眠専門医 白濱龍太郎先生が考案した、深睡眠を得るための「ぐっすり快眠 1分間ストレッチ」は簡単で気軽に始めることが出来、とてもおすすめです。今回は特別に動画でご紹介いたします！

深睡眠のために大切なのは「深部体温」

眠り始めからスムーズに深睡眠に入るために重要なのが、内臓など体の深い部分の体温「深部体温」を下げることです。人の体には、深部体温が上がると活動が活発になり、下がると自然に眠くなるという仕組みがあります。この「高低差」がしっかりとあると、深睡眠が得られやすくなるのです！動画では、深部体温を「上げる」ストレッチと、深部体温を「下げる」ストレッチをご紹介します。

12月25日 新着健康情報

睡眠の質を上げるために、今日からやってみよう！

「ぐっすり快眠 1分間ストレッチ（動画）」

<https://www.taisho-kenko.com/movie/94/>

目次

1. 「快眠」とはどのような状態をいうの？
2. 眠り始めに深睡眠を得るには？
3. 快眠のためのストレッチのポイント
4. 寝る1時間半前 深部体温を上げる1分ストレッチ
 - ① 1分間 首もみストレッチ
 - ② 1分間 腕まわしストレッチ
5. 寝る直前 深部体温を下げる1分ストレッチ
 - ① 1分間 つま先&かかと立ち
 - ② 1分間 足首曲げ深呼吸

監修者プロフィール

医療法人 RESM 新東京・新横浜 理事長
白濱 龍太郎（しらはま・りゅうたろう）先生

筑波大学卒業、東京医科歯科大学大学院統合呼吸器学修了。医学博士。同大学睡眠制御学快眠センター一等での臨床経験を生かし、総合病院等で睡眠センターの設立、運営を行ってきた。それらの経験を生かし、睡眠、呼吸の悩みを総合的に診断、治療可能な医療機関をめざし、2013年に、RESM 新横浜 睡眠・呼吸メディカルケアクリニックを設立。慶應義塾大学特任准教授、日本オリンピック委員会強化スタッフ、ハーバード大学公衆衛生大学院客員研究員などを兼歴任。社会医学系指導医/専門医・日本睡眠学会評議員/指導医/総合専門医・日本内科学会認定医・日本医師会認定産業医。

大正健康ナビ: <https://www.taisho-kenko.com>

大正健康ナビでは、生活習慣病などのつらい症状、人には言いづらい悩みの原因、症状、改善や予防法をご紹介します。また、気になる症状をすぐにチェックできるコンテンツもご用意。いろいろな疑問にも専門医が分かりやすくお答えします。

大正製薬について

当社は「人々の病気を予防し、健康を増進させたい。」こうした思いから大正元年に創業しました。以来、100年以上にわたって生活者の皆さまの健康で豊かな暮らしの実現に貢献するために、病気の予防や治療、健康によりそうべく、医薬品から食品まで幅広い製品ラインアップで、皆さまのさまざまなニーズにお応えしてまいりました。昨今、健康意識が高まる生活者の皆さまのニーズが多様化しており、このような変化に柔軟に対応しながら高品質な製品とサービスを提供し続けることで、皆さまの健康に寄り添ってまいります。

＜本件に関する報道機関からのお問い合わせ先＞

大正製薬株式会社 メディア推進部 03-3985-1153

梶田 寛文 h-kajita@taisho.co.jp