

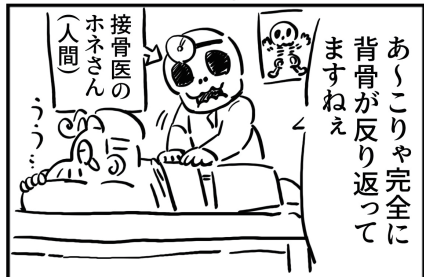
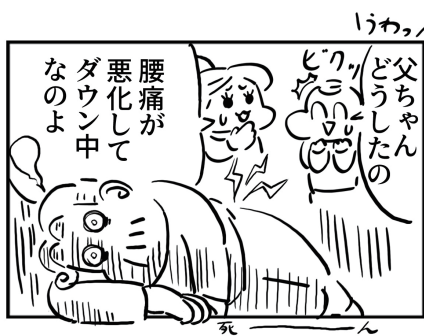
快眠の作法

Q

腰痛でよく眠れないのですが改善するのに有効な方法がありますか？

A

腰に負担がかかる姿勢で眠っている可能性があります。寝姿勢を見直しましょう。



うつ伏せ寝は腰が反り返りやすいので腰痛持ちの方は避けるのが賢明です。

腰痛を和らげる方法のひとつとして、腰の反り返りを防ぐ寝姿勢があります。

仰向け寝の場合は「膝を立てて眠る」、横向き寝の場合は「胎児のポーズで眠る」といった膝を曲げる姿勢を取ることで腰が丸くなり、反り返りを小さくすることができます。

意識的に膝を曲げて眠ることが難しい場合は膝下に毛布などを入れたりなど姿勢を固定する工夫を取り入れましょう。



編集後記

某県庁の役職者の方が、自身について、役職名ではなく、

「さん付け」で呼ぶように』と、要望されたそうです。

その意図は、「組織の風通しを良くするため」とのこと。

うーん、「さん付け」で呼ぶと、風通しが良くなるという単純なものなのか？笑

と同時に、「役職名で呼ばれる重荷を背負うべきでは？」と思うのは私だけでしょうか？

超寝具店ヌノヤ(株式会社布屋商店)代表取締役社長 布谷 剛