

追及スクープ

追加工事 5億隠された 佳子 独居の乱



平野紫耀 母と乗り越えた 極貧とアレルギー

こんなご時世に/いま値下がりに商品全リスト

女性SEVENTEEN



雅子 限界! 超異例の長期静養

大谷翔平 甲子園の挫折

それ、死を招く病の予兆です

あなたも突然、キャンセルされないために

最強の食品究極の習慣

独占撮 滝沢秀明 1700日ぶり厳戒姿 決起集会の不穏

徹底リサーチ 家計防衛

9月7日号 特別価格 460円

米軍がやっている スーパー睡眠法で即寝&熟睡

天海祐希が憧れる 加賀まりこ

好きなことをやるだけよ 女の生き様がCM曲に

草刈正雄 死んだはずの米兵父が生存 働いた秘話

堺雅人と阿部寛が衝突!? 史上最高ドラマ現場でいま起きていること

沢尻エリカ純白ソングで高級寿司デートのお相手

和田アキ子は手術決断 その股関節の痛みあなたはどうするべきか

なるほどテクを大公開

ポイント主婦が1000万円!

いつまでもきれいなあの人の おうちレシピ 大公開

美容整形全史

変わる価値観 変わらない欲求

至高の炒飯 肉巻き27歳

緊急事態発生! 命を守る行動を!

台風、地震、熱中症、やるべき初動

水分排出 血流アップ 筋肉増量がポイントだった

もつむくまない

最強の食品究極の習慣

食欲不振 めまい 頭痛 疲労感 下痢 睡眠不足

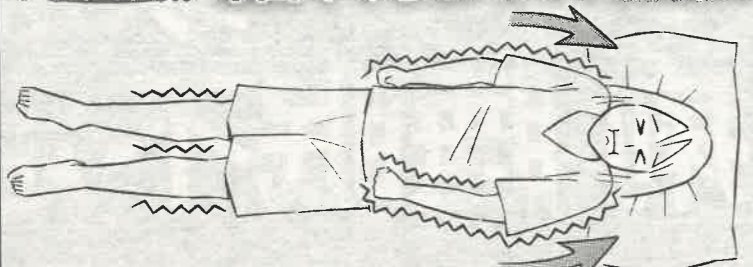
社会的抹殺

作家・橋本さん 特別インタビュー 友人から、親戚から、ママ友から、職場から

夏ハテかと思つたら...

最新保存版

いますぐ実践 布団でできるストレス解消法



布団に寝ころんだら目を閉じ、ゆっくり呼吸をしながら70%くらいの力で各部位に力を入れる。10秒ほど経ったら一気に力を抜き、その後20秒ほど筋肉が緩んでいる状態をぼんやり実感する。

各部位の漸進的筋弛緩法のやり方

できる部位だけでもいいが、全身に対して行うとより緊張がほぐれる

体の部位	方法(力を入れるのは10秒間、脱力するのは15~20秒間)
両手	手のひらを上にして両手をギュッと握り、手のひらをゆっくり広げて脱力する
両腕	力こぶを作るように腕を曲げ、脇を締めてギュッと力を入れ、脱力する
背中	肩甲骨を背中側に引きつけるように力を入れ、脱力する
肩	両肩をグッと持ち上げ、耳に近づけるように力を入れ、脱力する
首	右側に首をひねって力を入れ、脱力する。左側も同様に行う
顔	目と口をギュッと閉じ、奥歯を噛みしめ目・口・鼻を顔の中心に集めるように力を入れた後、口をぽかんと開けて脱力する
お腹	お腹に手を当て、へこませる。その状態から手を押し返すように力を入れ、脱力する
ふくらはぎ	両足を伸ばし、ふくらはぎの筋肉を意識して力を入れ、脱力する
太もも	両足を伸ばし、つま先を上に向けて太ももの筋肉を意識して力を入れ、脱力する
足の指	力を入れてグーの形にし、脱力する

「睡眠の質が悪いと乳がんになりやすい」
米軍式睡眠法を身につけることは、すぐに眠りに落ちる効果以外にもさまざまなメリットがある。坪田さんが解説する。「寝付きがよくなり睡眠時間が確保されるので睡眠の質がよくなります。その結果、メンタル面が改善しやすいです」
工藤さんは日中にも応用できる点を挙げる。「昼間の生活においてもリラ

す。しかし、筋肉に力を入れてから脱力させると緊張が弛緩されるのが感じられます。それを何度も感じることで、精神の緊張状態もほぐれていくのです」(坪田さん)
やり方は簡単で、誰でもすぐに実践できる。
「眠る直前に行う場合は布団に寝ころんだまま手足を伸ばして、腕を体の横においてください。目を閉じ、ゆっくり呼吸をしながら70%くらいの力で両手を握りしめる。10秒ほど経ったら一気に力を抜いて、その後20秒ほど筋肉が緩

んでいる状態をぼんやり実感するだけ。しかも、たった1回でも効果があります。
時間がある人は、両手が終わったたら両腕、足の指、ふくらはぎと体の末端から中心に向かって筋肉の緊張・弛緩を繰り返すとより効果的です。必ずしも体のすべての部位を緩める必要はありませんので、自分のやりたいところだけ行う形でもかまいません」(坪田さん)
各部位の細かいやり方はリストにしたので、そちらを確認してもらいたい。

「早く寝たいのに、布団に入ってから1~2時間間は寝られない。おまけにこら暑いと、夜中何度も目が覚めて、日中は頭がボーっとしてしまっ」
そんなあなたに朗報！米軍仕込みの方法を試してみよう。

「早く寝たいのに、布団に入ってから1~2時間間は寝られない。おまけにこら暑いと、夜中何度も目が覚めて、日中は頭がボーっとしてしまっ」
そんなあなたに朗報！米軍仕込みの方法を試してみよう。

「睡眠の質が改善されると脳の老廃物を取り除かれやすくなります。例えば「アミロイドβ」というアルツハイマー型認知症の原因物質も蓄積されにくくなります」
また睡眠の質が上がると、成長ホルモンの分泌量が増え、全身の老化を防いでくれます」(坪田さん)
漸進的筋弛緩法によって睡眠の質を向上させることはアンチエイジングにつながるだけでなく、病気を防いでくれると坪田さんは続ける。
「睡眠の質が悪ければ食欲を調整するホルモンに影響して過食を招き、高血圧や糖尿病、肥満といった生活習慣病のリスクが増加します。加えて乳がんや前立腺がんにもなりやすいことも明らかになっています。さまざまな病気のリスクを考えれば、しっかりと寝ることが寿命を延ばし、若々しさを維持するうえで非常に重要と言えます」
筋肉を緩めることが、健康への第一歩になる！

いつ敵に狙われるかわからない紛争地。極限の緊張下で注意力を発揮し、即座に行動しなければならぬ戦場の兵士たちには常に重圧がのしかかる。ひとつのミスが命にかかわる状況の中、睡眠不足で判断力を低下させないため、どんな場面でもすぐに体を休められるように米軍が採用した究極の方法がある。「漸進的筋弛緩法」と呼ばれるその「睡眠法」は、強いストレス状況下にある兵士の96%が、120秒以内に眠りに落ちるといふ。しかも、マシンガンの銃声が聞こえる中でも有効

「自分の意思で緊張状態を解

「自分の意思で緊張状態を解

「自分の意思で緊張状態を解

「自分の意思で緊張状態を解

米軍がやっている スパー睡眠法で 即寝&熟睡できた



兵士の96%が120秒以内に眠りに落ちた