



## 2018年 9 月

日	月	火	水	木	金	土
						1
2 休診	3	4	5	6	7	8 休診
9 休診	10	11	12	13	14	15
16 休診	17 休診 敬老の日	18	19	20	21	22
23 秋分の日 休診 30	24 休診	25	26	27	28	29

## ～ほし整骨院だより～

平成30年9月号

今年の夏は、異常な程暑い日が多かったですね。”暑くて夜がぐっすり眠れない” ”クーラーを使うも、温度の調節が上手くいかず途中で目が覚めてしまった” など、熟睡出来ずにスッキリしない朝を迎えた方も多かったと思います。

健康な成人の眠りは最初の3時間がとても重要で、熟睡する事によって成長ホルモンが多量に分泌されたり、前日の睡眠不足を調節したりと、身体にとって良質で大切な時間となります。そこから1.5時間ごとに浅い眠りと深い眠りが繰り返され、その都度目覚め易い時間が訪れます。つまり、入眠から4.5時間・6時間・7.5時間後に起きるようになれば目覚めは良く気持ちよい朝を迎えられる事になります。

そこで、私がこの夏導入したアプリ。スリープマイスター（iフォン）・熟睡アラーム（アンドロイド）。スマートフォンを枕元に置いて起きる時刻を設定して寝ると、目覚めの良い時間に音楽と共に起こしてくれます。グラフによって自分が寝ている状態が分ると、睡眠中のいびきや寝言も録音されて、睡眠時無呼吸症候群の確認も出来ます。簡単に出来るアプリを使って、自身の睡眠の質と量を見直してみませんか！！

9月8日（第2土曜） 休診となります（日本社会事業大学で講義を受けてきます）  
9月17日 敬老の日 お爺ちゃん・お婆ちゃんに感謝の気持ちを伝えましょう  
9月23日 秋分の日 お墓参りをして、ご先祖様を敬い亡くなった方を偲びましょう