

หลับดี



ผ่อนคลายกล้ามเนื้อ PMR

Chic Relax with PMR

ภูวมินทร์ วงศ์เมาะ ภูมิน, บุณยวีร์ เจริญเศรษฐมม, พิมพิลักษ์ณิ ชัยจิตติประเสริฐ และวิทวัส สุรวัฒนสกุล



5 - 10 นาที



ทุกเมื่อที่ต้องการ



1 คน



ทุกวัย

คำอธิบาย

การผ่อนคลายสไตส์ซิค หรือ Chic Relax เป็นการปรับปรุงคุณภาพการนอนผ่านหลักการ Progressive Muscle Relaxation (PMR) ที่จะช่วยให้เราได้ผ่อนคลายกล้ามเนื้อมัดต่างๆ ก่อนเข้านอน เพื่อให้เรานอนหลับได้อย่างมีคุณภาพมากยิ่งขึ้น

วิธีการใช้งาน

1. นอนราบบนเตียง
2. เริ่มการฝึกขยับเพื่อบีบและคลายกล้ามเนื้อส่วนต่าง ๆ โดยสามารถ
 ๑. ศึกษาและทำตามคู่มือในแผ่นต่อไป
 ๒. ทำตามวิดีโอใน website ของ Mindset Maker

<https://www.mindsetmaker.co/tool/40>

เป้าหมาย

- เพื่อให้ตึงและผ่อนคลายกล้ามเนื้อได้อย่างเหมาะสม
- เพื่อเพิ่มคุณภาพการนอน

อ้างอิง

Bonnet MH., & DL., A. (1995). 24-hour metabolic rate in insomniacs and matched normal sleepers. Sleep, 18, 581-588.

Buyssse DJ., Germain A., Moul DE., Franzen PL., Brar LK., Fletcher ME., & al., e. (2011). Efficacy of brief behavioral treatment for chronic insomnia in older adults. Arch Intern Med 171, 887-895.



Chic Relax

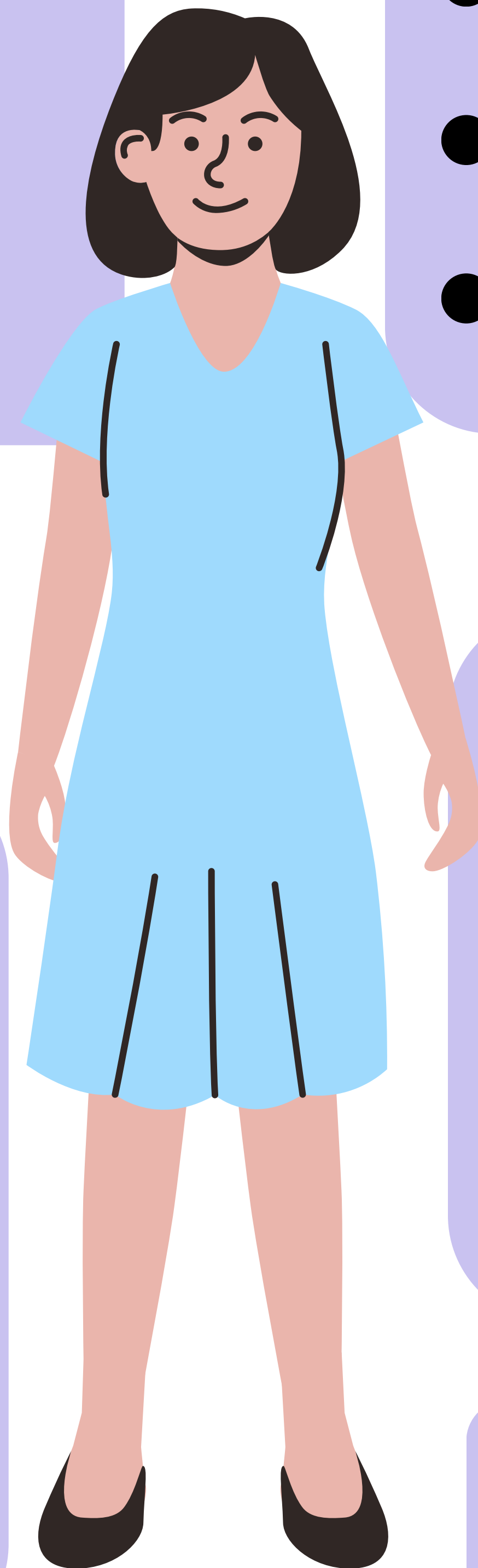
ผู้ใช้งานอยู่ในท่านอน ให้ยับกล้ามเนื้อตามแต่ละขั้นตอนเป็นเวลา 5 วินาที และคลายออก 10 วินาที ตามลำดับ ตามขั้นตอน ดังนี้

ใบหน้า

- กดฟันให้แน่น
- ปิดปากให้สนิท นำลิ้นแตะเพดานปาก
- ยกคิ้วขึ้นสูง พยายามย่นหน้าผาก
- กลับตาให้แน่นสนิท

หลัง

- ยกไหล่ขึ้นทั้งสองข้าง
- แหงนหน้าเพื่อดันคอไปด้านหลังให้มากที่สุดเท่าที่จะทำได้
- กดคางลงให้มากที่สุดเท่าที่จะทำได้



แขน

- กำมือทั้ง 2 ข้างให้แน่น ให้รู้สึกตึงบริเวณมือ และต้นแขน
- งอศอกทั้งสองข้างขึ้น ให้รู้สึกตึงบริเวณต้นแขนด้านใน
- เหยียดแขนทั้งสองข้างออกจนรู้สึกตึงบริเวณต้นแขนด้านนอก

ลำตัว

- หายใจเข้าให้ลึกสุด และค่อยๆ ผ่อนลมหายใจออก
- แ่นอกขึ้น เพื่อยึดกล้ามเนื้อหลัง
- แขนงต้องให้รู้สึกตึงบริเวณกล้ามเนื้อหน้าท้อง

ก้น

- เกร็งกล้ามเนื้อก้นเข้าหากัน

เท้า

- กระดกเท้าขึ้นให้นิ้วเท้าชี้เข้าหาตัว เพื่อตึงกล้ามเนื้อน่อง
- กดเท้าลง ให้นิ้วเท้าชี้ลงที่พื้น

Chic Relax

ผู้ใช้งานอยู่ในท่านอน ให้ยับกล้ามเนื้อตามแต่ละขั้นตอนเป็นเวลา 5 วินาที และคลายออก 10 วินาที ตามลำดับ ตามขั้นตอน ดังนี้

ใบหน้า

- กดฟันให้แน่น
- ปิดปากให้สนิท นำลิ้นแตะเพดานปาก
- ยกคิ้วขึ้นสูง พยายามย่นหน้าผาก
- กลับตาให้แน่นสนิท

หลัง

- ยกไหล่ขึ้นทั้งสองข้าง
- แหงนหน้าเพื่อดันคอไปด้านหลังให้มากที่สุดเท่าที่จะทำได้
- กดคางลงให้มากที่สุดเท่าที่จะทำได้

ลำตัว

- หายใจเข้าให้ลึกสุด และค่อยๆ ผ่อนลมหายใจออก
- แอ่นอกขึ้น เพื่อยึดกล้ามเนื้อหลัง
- แหม่วท้องให้รู้สึกตึงบริเวณกล้ามเนื้อหน้าท้อง

ก้น

- เกร็งกล้ามเนื้อก้นเข้าหากัน

เท้า

- กระดกเท้าขึ้นให้นิ้วเท้าชี้เข้าหาตัว เพื่อตึงกล้ามเนื้อน่อง
- กดเท้าลง ให้นิ้วเท้าชี้ลงที่พื้น