

正しい眠活のススメ



人間は、人生の3分の1を「睡眠」に費やしています。睡眠の役割は①疲れの回復、②記憶の整理と定着、③ホルモンバランスの調整と体のメンテナンス、④ストレスの軽減となっており、人生の残り3分の2の生活に大きな影響を与えます。そのため、良い睡眠をとることが重要です。

良い睡眠とは、単純に「たくさん寝る」ということでなく、質の良い睡眠のことを指します。では、質の良い睡眠をとるコツはなんでしょうか？それは、「起きている時間の過ごし方」にあります。

- 朝起きたら日の光を浴び、朝食をとる。
- なるべく体を動かし、体温をあげる。
- 夜は温かいお茶を飲んでリラックスする。

この3つを意識して、質の良い睡眠をとってみましょう！



冬のあったか〜い睡眠 NG集

NG 電気毛布を朝までつける

電気毛布をつけたまま眠ると、夜中に目が覚めやすくなります。人がぐっすり眠るのは、体の深部体温を下げるのが大切です。電気毛布を使うなら、OFFか最弱に切り替わるタイマーを！

NG 寝る直前にお風呂であったまる

寝る直前の入浴は、深部体温が上がり寝つきにくくなります。入浴は寝る60〜90分前に、38〜40度のぬるめのお湯で！

NG 暖房で部屋を暖かく

暖房が強すぎる場合も、体の深部体温が低くならず、眠りは浅くなります。最適な温度は16度から19度です。

NG 靴下をはいて寝る

人は深部体温を下げるために、手足から熱を逃がしています。靴下をはくと熱が外へ逃げず、深部体温が下がりにくくなります。

マスクの向き、合っていますか？

| 折り方 | 段々折り (秋山命名) | Ω折り (秋山命名) |
|-----|--|---|
| 目的 | <p>ブリーツでできる谷間を下向きにして、空気中の異物がたまりにくくする。</p> <p>花粉とかホコリとか</p> <p>表裏を逆に付けると…</p> <p>ブリーツでできる谷間が上向きになるので、異物がたまりやすくなる。</p> | <p>1番高くなる部分が口元にくる。</p> <p>話しやすく呼吸しやすい。</p> <p>表裏を逆に付けると…</p> <p>口元にあたる部分が凹む。唇にあたって話しにくい。</p> |



花粉症の季節がやってきました！

ニュースによると、2月17日（木）東京に花粉シーズンが到来したそうです。

花粉の量は、花粉が少なかった2021年の1.5倍で、例年よりは、やや多い1.1倍となる見込みです。

東京都では、すでに花粉症の症状を感じはじめている人が3割程度いるそうです。みなさんの中にも症状を感じている人がいるのではないのでしょうか。そこで、花粉症の対策について紹介します！



花粉症対策を確認しよう！！

コロナ対策のため、むやみに目をこすったり、鼻を触ったりするのはやめましょう！！

くしゃみでマスクが汚れてしまうことがあるので、予備を持ち歩くようにしましょう！！



帽子で
頭につく花粉の量を減らします
 $\frac{1}{3} \sim \frac{1}{6}$ に減らせます

メガネで
目に入る花粉の量を減らします
 $\frac{1}{2} \sim \frac{1}{3}$ に減らせます

マスクで
鼻や口から吸いこむ量を少なくします

室内に入る時は
花粉を十分に払ってから入ります

外出するときは
花粉のつきやすい毛織物の上着は避け
表面がすべすべした綿や化学繊維がおすすめ

洗顔で
顔についた花粉を洗い流します

うがいで
鼻からのどに流れた花粉をとりのぞきます

花粉症のマメ知識・・・

あらかじめ気象情報をチェックしておくとういでしょう！



晴れて気温が高い

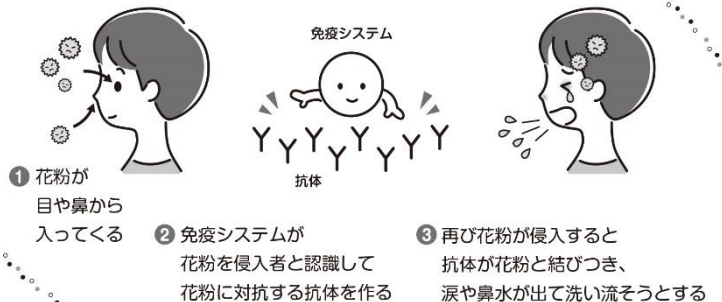
空気が乾燥して風が強い

気温の高い日が2~3日続いた後

雨上がりの翌日

花粉が多いのは
どんな日？

花粉症のメカニズム



花粉が、自分の身体にとって「侵入者=敵」と認識されると、花粉が身体の中へこれ以上入って来ないように、涙やくしゃみで外へ追い出そうとします。これが花粉症です。