



あしがき



いつも中村新聞を読んでいたいただきありがとうございます。今号は、世界中で猛威を振るう新型コロナウイルスの脅威を感じる中での作成となりました。読者の皆さまも、先行きに不安を抱えながら日々過ごされていることと思います。心よりお見舞い申し上げます。

自粛が続き、ストレスや疲労がたまっている今、心身の健康を整える「眠り」について取り上げた今号ですが、内容をご覧になって、皆さまの心と体が少しでも軽くなれば幸いです。

まだまだ長い戦いになりそうですが、この難局と一緒に乗り切っていきたいと思います。

中村新聞編集チーム一同

Health Practice

在宅時間が増えた今やっておきたい 人と住まいの健康習慣

自宅をリフレッシュ

こまめな換気が大切

2時間おきに10分換気するよりも、1時間ごとに5分換気の方が効果的。食器棚やクローゼットなど、締めっぱなしの場所も換気して、住まいも深呼吸させましょう。

湿度をコントロール

乾燥した空間では、低温・低湿度を好むウイルスが活発に。逆に湿度が高いと、カビやダニの発生原因に。年間を通じて45～60%の湿度を保つのが、家にも体にも優しいです。

洗面台を清潔に

手洗いの機会が増えるこの時期。洗面台を清潔に保つため、不要なものは片付けて、水しぶきはシートでさっとふき取り。こまめな掃除でキレイをキープ。

気分転換も兼ねて大掃除

冷蔵庫の扉、リモコンなど、何気なく手で触れる箇所を意識しながら、春の大掃除をしてみませんか。気分転換にも住まいのメンテナンスにも一役買います。

自宅ストレッチでリラックス

椅子に座ってエクササイズ

ももを交互にゆっくり上げ下げしたり、膝を交互にのばしたり。椅子に座ってできる簡単なエクササイズで、運動不足を解消しましょう。

シャワーでマッサージ

血流が滞りやすい場所を、シャワーの水圧を利用してマッサージ。約42度の熱めの湯を左右の肩に交互に当て、首をゆっくり回しながら行うだけでOKです。

寝る前に軽いストレッチ

寝たままの状態です足を軽くブラブラさせたり、伸びをしったりして、心と体をリラックス。やりすぎると睡眠の妨げになるのでほどほどに。

快適な眠りを 食事で実現!

快眠 サポートレシピ

『ツナとトマトの 豆乳みそリゾット』

快眠に効果的なアミノ酸、「GABA」や「トリプトファン」を豊富に含む食材で作るリゾット。ごはんを使うので消化もよくお手軽です。

材料 (2人分)

ツナ(オイル漬け).....1缶(70g)
タマネギ.....1/4個
カットトマト.....1カップ(200ml)

豆乳.....1カップ(200ml)
お好みの雑穀ごはん.....2膳分
スライスチーズ.....1枚

顆粒コンソメ.....小さじ1
味噌.....小さじ1
香味野菜(ネギ、パセリなど).....お好みで

step1



タマネギをみじん切りにする。
香味野菜はきざんでおく。

step2



鍋を中火にかけて、ツナをオイルごと入れ、タマネギを炒める。

step3



タマネギに火が通ったら、カットトマト・豆乳・ごはん・コンソメを加えてひと煮立ちさせる。

step4



ごはんがなじんだら火を止め、味噌とスライスチーズを溶かし混ぜて香味野菜を散らす。

料理：倉敷純子

next Nstyle

10

テーマ

『夏場のリスク管理(仮)』

7月配布予定

Nstyle

Nakamura Construction

新しい暮らしがた情報誌

心身を健康に保つ 快眠生活



季節は春から夏に向かい、例年だとお出掛けの計画を進めている方も多いのではないのでしょうか？しかし、新型コロナウイルスの影響は、まだまだ先が見えません。外出を控え、発散できないストレスや不安を抱え、寝つきも悪くなりがちです。そこで今回は、心と体の健康に大きく影響する「睡眠」を、上手に取るコツについてご紹介したいと思います。

Life Style

Trivia of Sleep

Health Practice

一級建築士事務所 中村建設株式会社
本社：〒716-0046 高梁市横町 1541-5 TEL.0866-22-1777 FAX.0866-22-7616
岡山支店：〒700-0945 岡山市南区新保 1310-1 TEL.086-244-1777 FAX.086-243-7616

【ホームページ】
http://nakamurakensetsu.com

Life Style

ココロとカラダのセルフケア

健康睡眠の心得

質の高い睡眠は、精神的・肉体的な疲労を回復し
細菌やウイルスに対する抵抗力(免疫力)を高めます。
より良い睡眠を得るために覚えておきたい心得を
3つのステップに分けてご紹介します。

STEP 1

習慣をつくる

心地よい睡眠を得るには、就床前の脳と体をリラックスさせることが大切。
そのためには、日中起きている時の過ごし方も見直すべきところがあります。



規則正しい生活

どんなに運動をしても、体によい食事をとっても、就寝時間がバラバラだと睡眠の質は落ちてしまいます。規則正しい生活することで体内時計を整え、健康睡眠への好循環を作り出しましょう。



朝日を浴びる

24時間より長い周期の体内時計。そのズレをリセットするために欠かせないのが、太陽の光です。起きたら真っ先にカーテンを開けて、朝日を室内に取り込み、気持ちのよい一日をスタートさせましょう。



昼寝の習慣

15分程度の昼寝をとることで、夕方以降のうたた寝を防ぎ、夜に熟睡できるといわれています。昼寝後は頭がすっきりし、仕事や家事の効率もアップ。椅子に腰かけ、目を閉じるだけでも立派な昼寝です。



運動の習慣

運動は健康睡眠に欠かせない要素です。1回の運動では効果が弱く、習慣的に続けることが肝心。ただし、就寝前の運動は体を興奮させてしまうので、夕方から夜(就寝の3時間前まで)に行うのがベストです。



Memo

習慣にすると寝つきが良くなる!?
オススメの激しすぎない適度な運動とは?



速足の散歩



踏み台昇降運動

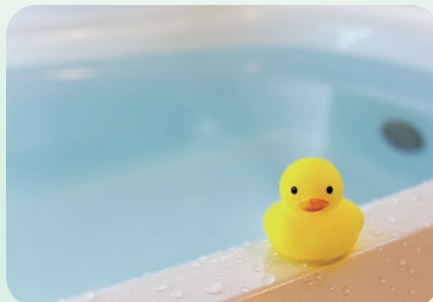


ストレッチ



寝る前の入浴

快眠のカギは入浴するタイミング。深い睡眠をとるには睡眠直前の入浴がよいとされていますが、寝つきを考慮すると就寝の2~3時間前が理想的。38度のぬるま湯なら30分、42度の熱めなら5分が目安です。



STEP 2

環境を整える

照明の色、温度や湿度など、快眠へ導くために室内環境の見直しをしてみませんか。
今日から簡単に改善できる4つのポイントを紹介します。

空間づくり



枕元やベッドサイドにある細々としたものを片付け、視覚的ノイズをなくすることが、快眠空間への第一歩。ベッドを置く位置は、気温差が大きい窓際は避けた方が無難です。

光の環境



昼白色の蛍光灯は体内時計を遅らせる作用があるため、寝室の照明には暖色系の光が理想的。遮光カーテンの場合、朝日まで遮断するので、隙間を開けておくのもいいですよ。

音の環境



カーテンを厚手とレースの二重にしたり、音のする方向の窓や壁から枕位置を離したり。それでもうるさい場合は、睡眠に特化した耳栓をするのも一つの手。

温度・湿度



湿度・温度は、快眠に欠かせない要素です。夏は25度、冬は15~18度、湿度は一年を通じて50~60%が理想的。エアコンや扇風機、加湿器などを上手に活用しましょう。

STEP 3

寝具を変える

寝具は、快眠と深く関係する大切な要素です。
体に負担のない寝具選び、保温性や放湿性にすぐれた素材選びが肝心です。

リラックスした姿勢を保つ

ベッドマット・敷布団

リラックスした正しい寝姿勢を保つためには、適度に硬いものが良いとされています。柔らかすぎると背骨が曲がりすぎ寝返りが多くなり、硬すぎると耐圧を感じて寝心地が悪くなります。最近では様々な敷きマットがあるので、自分にあった一枚を探してみてください。



体温をとどめて保温する

掛布団

深い眠りを保つため、私たちの体は睡眠中に発汗し、体温を下げています。そのため、肌に直接ふれる掛け布団やシーツは、吸湿性・放湿性が良く、保温性が高いものを選ぶのがベスト。寝返りしやすいフィット感がある掛け布団もおすすめです。



体の負担を軽減する

枕

枕には、体に負担のかからない姿勢を保つ役割があります。そのため、敷き布団と首の角度を5度にするのが理想的といわれています。とはいえ、高さ、硬さ、大きさ、素材など、性別や年齢によって個人差があるため、このタイミングで見直すのもいいかもしれません。

引用元：厚生労働省 生活習慣病予防のための健康情報サイト(<https://www.e-healthnet.mhlw.go.jp/information/heart/k-01-004.html>)

Trivia of sleep

明日話したくなる睡眠小話

Trivia その1

キリンの睡眠時間は20分!

肉食動物に比べ、草食動物の睡眠時間は短いといわれていますが、なかでもキリンは別格。1日の睡眠時間は約20分で、熟睡しているのはわずか1、2分というから驚きです。



Trivia その2

テレビの色が夢に影響!?

小さい頃に白黒テレビを見ていた人は白黒の夢を、カラーで見ていた人は色付きの夢を見ることが多いとか。いろいろな年代の人に夢の色を聞いてみるのも、おもしろいですね。



Trivia その3

最初の90分が美肌を作る!?

「22時~翌2時の睡眠が美肌によい」といわれていましたが、最近では、時間帯よりも眠り始めの90分間が肝心といわれています。肌に必要なホルモンが多く分泌されるのが、その理由です。



Trivia その4

世界の平均睡眠時間

アフリカでは9時間以上、中国やインドは8時間30分以上と平均睡眠時間は長いですが、日本は8時間未満。国際的にみても、日本の平均睡眠時間は短めなようです。

