

天高く馬肥ゆる秋の季節となり、これから海の幸、山の幸と美味しい食べ物が多く出回り、食欲旺盛な方達にとっては楽しみな季節となります、美味しい物を食べ少し食べすぎたかなと感じたら、いつもより多めに身体を動かして、冬期間にむけての体力を蓄えましょう！！



仮設向かいに建設中の災害公団住宅もまもなく完成し、10月下旬には入居が開始されます、当仮設の住人さんも何世帯かが入居予定です、その他の地区に於いても、一日でも早い復興を期待したいですね。

今月の健康

睡眠と健康

質の良い睡眠が健康を守る

睡眠は、働きづめの脳を休ませることが目的

私達が生命を維持しているのは、脳のおかげです、様々な身体の機能は、脳からの指令によって働いています、働きづめの脳を休息させることが必要になります、覚醒して意識がある状態では脳は十分に休めないで、意識レベルを下げる必要があります、眠りにつき、無意識にすることで、脳を休ませます。

睡眠は、深い眠りと浅い眠りの繰り返し

睡眠には二つの眠りがあり、レム睡眠とノンレム睡眠です、レム睡眠は睡眠中にまぶたの下で眼球が動くなど、脳が比較的活発に働いている状態で、目覚めるためのウォーミングアップ的な浅い眠りです。

いっぽうノンレム睡眠は、脳が休息している深い眠り、ノンレム睡眠には一〜四まで四段階の深さがあり、三、四段階が「熟睡」と呼ばれる状態で、この最も深い眠りは寝入った直後に現れます。

私達が眠りにつくと、最初に深い眠りのノンレム睡眠になり、その後レム睡眠とノンレム睡眠を交互に繰り返しながら、徐々にレム睡眠の時間が長くなり、目覚める準備をし、覚醒します。

朝、寝覚めが悪い人は、眠りが浅いレム睡眠の時間帯に起きるようにすれば、スッキリ目覚められます。



睡眠の質をきめるのは、時間の長短ではなく熟眠感

脳を十分に休ませるには、質の良い睡眠をとることが大切です、質の良い睡眠とは、時間の長短ではなく、熟睡（熟眠）感を得ること、そのためには、最も深い眠りについていて、寝入り直後のノンレム睡眠が妨げられないことが肝心です、熟睡するには、床に就く前に入浴してリラックスしたり、部屋の照明を暗めにして、睡眠を促すセロトニンなどの脳内物質の分泌を良くすると効果的です、お酒を飲みすぎたり、カフェインの多いコーヒーやお茶を就寝前に飲むのは避けましょう。

睡眠不足と不眠症は別物、一か月続いたら受診を

睡眠不足は誰にでもあること、数日で解消する場合は問題はありませんが、長く続けば脳の働きに影響し、自律神経などの身体の機能も低下し、ホルモンのバランスが乱れ、内臓の働きが低下して不調が現れたりして、生活習慣病の引き金になることもあります。

逆に、睡眠不足の背景に病気が潜んでいることもあるので、注意が必要です、寝つきが悪い、眠りが浅い、朝早くに目が覚めるといった状態が一か月以上続く時は、不眠症やなんらかの病気が疑われます、睡眠外来や心療内科など専門医の治療を受けましょう。

健康医学事典から抜粋

9月のイベント

今月のイベントは4回と少なく、そのうち休日に開催されたイベントもありで、都合の合わない事もあるでしょうが、参加する人数が激減しています、せっかく、各団体の方々がイベント支援を企画してくれています、一人でも多くの方の参加をお願いいたします。

岩手生協さんの「ふれあいサロン」は手芸で、布地でのコースター作りと宮沢賢治の童話をモチーフにした紙芝居でした、コースターの一枚は談話室で作成し、もう一枚は後で作成するとのことでしたが、皆さん完成しましたでしょうか・・・



1年ぶりに開催された、バブテストさんの「お茶っこ」は西南大学の学生さん達も多く来訪し、セラバンドを使用してのストレッチを行い、身体をリラックスさせて、お茶を飲みながら、造花を用いて花籠を学生さん達に手伝

って貰いながら楽しく作成することができました。

その他、予防医学さんの健康相談が開催されました、今月も個別相談をふくめて2回の健康相談が予定されています、また、休日ではありましたが神戸大学の学生さん達が来訪して、お茶会を開催してくれました。

10月もいろいろなイベントが予定されていますので、多くの方の参加をお待ちしています。

談話室から

事務局経由で、小磯清子氏からパステル絵画の寄贈がありました、芍薬を題材とした絵画です、談話室に展示しておりますのでご覧ください。



先日チラシを配布しましたが、天然石の支援があり、天然石を用いてブレスレットを作りたいと思います、よって、希望者を募集いたします、希望する方は、9日（金）まで申し込み下さい。

尚、繋げる紐がありませんので、購入して均等割りいたします。

10月予定表

8日	お茶っこ（バブテスト）	14：00～
14日	ふれあいサロン（岩手生協）	10：00～
15日	けん玉・他（カリタス）	14：00～
16日	楽しく体操（地域包括）	13：30～
18日	マッサージ（難民を助ける会）	9：00～
19日	健康相談（予防医学）	13：30～
26日	ビーズ・ブレスレット（東北ケア）	13：00～
28日	健康（個別）相談（予防医学）	13：30～