



ひと休み！

なんとなく落ち着かない、不安な感じがする毎日です。コロナのせいでしょうか？梅雨のせいでしょうか？みなさんそれぞれ、進まない物事、抱えている問題があるかとは思いますが、いったん保留にして考えることをお休みしてみませんか？少し休憩して、再スタートを切ってみる。それでも全然間に合うと思います。

尊敬する故小池一夫氏の言葉です。「今日も、いっぱい笑って暮らそうと思います、レンどいことも、忙しいことも、もしかしたらどうしようもないこともあるかもしてないけど、1日の朝は、笑って暮らすこと前提で、ゆったりコーヒー飲ンでます。そう思うのは、タダだし、気持ち良いし」(原文ママ)

睡眠

梅雨の季節になりましたね。

雨の日は私はなぜか眠くなってしまおうのですが、皆さんはいかがでしょう？

雨がふると眠くなる根拠はわかりませんが、日中眠くなってしまおうのは睡眠不足であることが多いようです。

少し前に睡眠負債という言葉が注目されました。世界的に見て、日本は「寝不足の国」だそうです。主な先進国の平均睡眠時間よりも日本は1時間以上短く、年々短くなる傾向のようです。睡眠不足が積み重なった状態は、重く背負わされた借金にたとえて「睡眠負債」とよべれます。

睡眠負債をかかえないためには「何時間寝るか」と「何時ごろに寝るか」が大事で、約24時間周期の体内時計が眠気をもよおす時刻に影響をあたえています。

24時間周期には個人差があり、24時間より少し短い人は、眠気をもよおす時刻が早まり、早寝早起きの朝型になり、逆に24時間より少し長い人は、遅寝遅起きの夜型になるのです。

朝型や夜型は生まれつき決まっているそうです。

自分が朝型・夜型どちらのタイプかは「朝型夜型質問紙(MEQ)」とよばれるテストで19項目の質問に答えることで、朝型・夜型・中間型に判定してくれます。*裏面に質問紙あります！

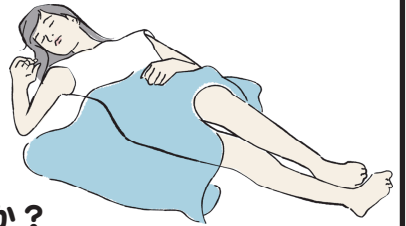
(http://www.sleepmed.jp/q/meq/meq_form.php)

就寝時刻は自分のタイプにあわせて決めるのが理想的とのことです。

私は中間型でした。

…それは今まで通りで良いことなのかな？と解釈しました。

皆さんも一度お試しください！



渡辺 由香

(わたなべ ゆか)

出身地：静岡県

はり師・きゅう師
あん摩マッサージ指圧師
医療リハビリナースセラピスト



【6月の休診日】

6日(日) 13日(日)

20日(日) 27日(日)

【新型コロナウイルスに対する取り組み】へのご理解、ご協力をお願い致します。

1. 施設内、施術に使用する備品、器具等の消毒
2. 定期的な換気、「高性能除菌」「空気清浄機」「加湿器」の稼働
3. 施術者、スタッフの健康管理と消毒、マスクの着用の徹底
4. 患者様の体調チェックと手指消毒、うがいをお願い

