

Monthly ストレスオフ整体院 times

2022.04

良質な睡眠 のために

…Health column…

「春眠暁を覚えず」というように、春はなんとなくぼんやりとして、眠気が続いてしまいますね。

眠いと言えば、眠ることは脳の老廃物を除去したり、脳の休息のために必要なことで、「睡眠には脳が不可欠」と言われてきました。しかし近年の研究で、脳をもたないヒドラやクラゲなどの生き物も寝ていることがわかったのです。しかも寝るのを邪魔すると、次の日はより長く寝るのだとか。なんだ

か親近感がわいてきますね(笑)。ごく単純な構造をした生き物でも寝ているという事は、睡眠は今わかっていること以上に生き物にとって大切な要素なのかもしれません。

さて、そんな大切な睡眠ですが、あなたはよく眠れていますか？

睡眠で大事なことは「睡眠の時間」「睡眠の質」を両立させることです。

睡眠時間は基本的には、眠くて困ることがなければよいと思いますが、

全く基準がないわけではありません。アメリカで行われた調査では、睡眠時間は7時間が一番死亡リスクが低いという結果が出ています。7時間を基準にして、減らしたり増やしたりして調節してみましょう。

睡眠の質を高くするにはいくつか方法がありますが、日光を浴びるのが手軽に試せます。日光を浴びると眠くなるホルモン「メラトニン」が抑制され、その代わりに覚醒させるホルモン「セロトニン」が活性化。その後メラトニンは14～16時間ほどで再分泌され、質の良い眠りへあなたを誘ってくれます。ですから、例えば22時に寝るのなら6～8時に日光を浴びるのがおススメです。散歩などを兼ねると気分転換や軽い運動にもなって、よい生活習慣になりますよ。



■キャンディポテト



つくり方

- (1) さつまいもは1cm幅に切って水につけあく抜きをする。その後500wのレンジに5分ほどかける。
- (2) フライパンでサラダ油を熱し、レンジである程度火が通ったさつまいもの両面をこんがり焼く。
- (3) はちみつとしょうゆ、水を混ぜたものを回しかけ、ざっくりと混ぜたら火を止める。
- (4) お皿に盛り、アーモンドダイスを散らして出来上がりです。

材料

さつまいも…1本 はちみつ…大さじ1
オリーブオイル…適量 しょう油…適量
アーモンドダイス…適量 水…大さじ1

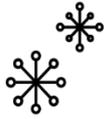
はちみつには花粉も含まれていて、そのおかげで甘いだけでなくミネラルが豊富です。消化吸収にすぐれ胃腸に優しい食品ですが、1歳未満の赤ちゃんには与えないでください。



「どうせ年をとるなら、陽気な笑いで この顔にシワをつけたいものだ。」

4月26日生まれ ウィリアム・シェイクスピア
イングランドの劇作家

*



「リア王」「ハムレット」などを書いた、もっとも優れた英文学作家ともいわれるシェイクスピアの言葉です。人間、年を取るとシワができるものですね。たくさん笑った方は目じりや口元に笑いジワが、怒ってばかりいた方はおでこや眉間に怒りジワができているかもしれません。

シワは人生の積み重ねが顔にあらわれたものとも言えるでしょう。

人生の全てが順風満帆とはいかないもの。辛い事も苦しい事もある中で、どう捉えて笑いの多い人生にしていけばいいのでしょうか。シェイクスピアは「世の中には幸も不幸もない。ただ、考え方でどうにでもなるのだ」とも言っています。「今日も起きられてえらい！」「ごはん食べてえらい！」「気分転換できてすごい！」そんなごく小さなことでも、自分や他人をほめてあげてみていいのではないのでしょうか。何事も前向きに捉えて、笑顔の多い暮らしにしていけたら、よいですね。

日常生活に 少しでもプラス！ ながら運動



- ① 両足をそろえてまっすぐ立つ
- ② お尻に軽く力をいれながら、右足を左足に沿って上へ持ち上げる。右足のつま先が左ひざの辺りまで持ちあがったらストップ
- ③ その状態で歯磨きを行う。30秒ほど磨いたら、足を交代しましょう

片足立ちが不安な方は、洗面所のふちに手をつくなどして行ってください



とけるかな？ ナゾキに挑戦！

四字熟語を3つ作って消してください。
残った漢字でできるものは…？

駘		面	一	
	四	春		楚
之		麦	日	長
風	歌	蕩		秋

ちょっと珍しい4月の別名のひとつです
(先月の答え:つくし)

……おわりに……

この間本を読んでいたら、本の上部が綺麗にカットされているものと、ギザギザになっているものがあることに気づきました。ちょっと調べてみたところ、ギザギザになっているものは天アンカットというんだそうです。手で製本していた時代の本をまねて格好良さを追求した製本方法で、実は綺麗にカットされたものよりお金も手間もかかっているんだとか。

今度読書をする際にでも、ちょっと見てみてくださいね。それでは来月もお楽しみに！

ストレスオフ整体院

住所：熊本県天草市東町 13-3 パントハウスガヤ 102

Tel : 0969-22-2025

ご予約はお電話、または LINE からお願いします！