

アクトな日々

発行元 アクトグレースサポート株式会社

発行責任者 田中千恵美

発行元住所 福岡市城南区別府2丁目10-8
kikiハウス102号

TEL: 090-9574-0062/092-516-2597

URL: <https://actgracesupport.net>問い合わせ・相談は上記URL内の問い合わせフォームからメールをしてください
お問い合わせの際は、所属事業所名をご記載ください。

アクトグレースサポート株式会社がお届けする今月の「アクトな」情報

新しい年度になりました。新入社員が入ってくるなど職場もちがった空気になっているかもしれません。月末には連休が入ります。新しい環境に慣れるためにも睡眠について考えてみましょう。

睡眠は最大のリラクゼーション

現代社会に生きる私たちは、どうしても緊張状態（交感神経が優位な状態）なモードの割合が多くなります。心身の良好な状態を保つためにはリラックス状態（副交感神経が優位な状態）を意識して保つことが必要になります。そのためには睡眠をコントロールすることが大切になります。

人間の脳は体重の2%ですが、身体全体で使うエネルギーの20%近くを消費します。睡眠中はストレスから解放されます。

睡眠時間を削ってまで、アロマをたいたり音楽を聴く必要はありません。寝ることが最優先なのです。

1日に必要な睡眠時間は？

最低でも6時間以上の睡眠を確保しましょう。「アクトな日々」を読んでいただいている方々の中には夜勤がある方もおられるでしょう。その場合は、足し算しても構いません。

レム睡眠とノンレム睡眠

浅い眠りのレム睡眠（脳は活発に動いて夢を見る。身体を休ませる）と深い眠りのノンレム睡眠（脳を休ませる）がワンセットでおよそ90分。これを4〜5セット繰り返し続けます。第1と第2セット（22時〜4時）が特に深い眠りで、だんだん浅くなって目覚めに向かっていきます。最初の3時間はまとめて寝ることが大事になります。

「いいかよ」睡眠を手に入れましょう

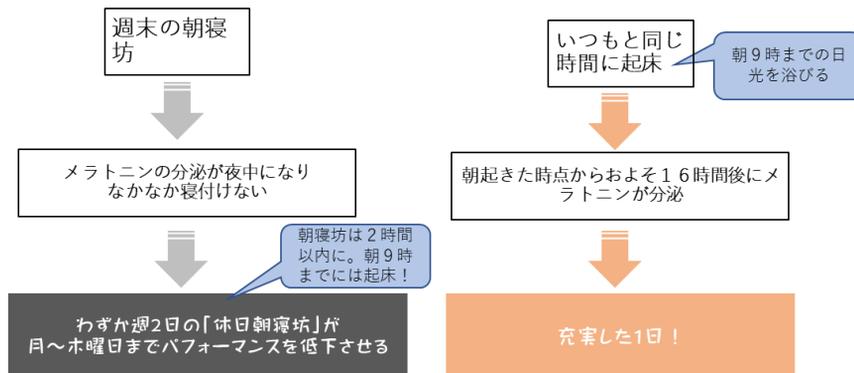
休日の睡眠が平日のパフォーマンスに影響

朝起きた時点からおよそ16時間後にメラトニンというホルモンが分泌され、それが心地よい眠気を導きます。もし、週2日に朝寝坊をしてしまうとその後4日間はパフォーマンスが落ちます。一度朝9時までの朝日を浴びてメラトニンの分泌を促しましょう。どうしても眠い場合は、その後30分程度の昼寝をしてもいいでしょう。

ここちよい睡眠を手に入れるコツ

- コーヒーやお茶などカフェインが含まれている飲み物は午後3時まで
- 食事や入浴、運動は寝る前の1〜2時間に済ませる
- 寝酒は睡眠の質を低下させます。医師に相談して自分に合った眠剤を処方してもらった方がいいでしょう
- 「寝なければならぬ」とこだわらずに、眠たくなってから寝るという考え方も取り入れてみましょう
- 場合によっては医療機関を受診するのもお勧め。弊社保健師に是非相談ください。

体内リズムの乱れによるパフォーマンスの低下



身体をあたため、たんぱく質と野菜をしっかりととれる
みそ汁は心地よい睡眠のためにはおすすめです



アクトグレースサポート株式会社

◎豚ごぼうの豆乳みそ汁【材料】（4人分）

豚小間切れ…100g

ごぼう…1本

グリーンアスパラガス…5本

だし汁…300ml

みそ…大さじ2

豆乳（無調整）…300ml

【作り方】

- ・豚肉は食べやすい大きさに切る。ごぼうは縦半分にして斜め切りにする。アスパラは根元から半分の皮をピーラーでむき、3～4等分の斜め切りにする
- ・だし汁に鶏肉・ごぼうを入れて火をかけ、沸騰したら、あくを取りながら3～4分煮る。そこにアスパラを加えて1～2分煮て、みそを溶き入れ、豆乳を加えて沸騰直前で火を止める



編集後記

新しい年度となりました。
新たな気持ちで皆様にお会いできることを嬉しく思います。

弊社は、原則、全員面談としてしています。

「保健師から怒られる」と思われる方もおられるかもしれません。

そうではなく、みなさまの応援団です。健診の値の意味をお伝えしたり、よりよい日常生活の過ごし方の提案をさせていただきます。面談時には、ご家族の身体などの相談も対応させていただきます。どうぞお気軽にお越しください。



暮らしの雑学



靴ペットボトルで家庭菜園

飲み終わったペットボトルを使って家庭菜園を楽しんでみませんか。

例えば2リットルのペットボトルを用意して、上から三分の一を切り取って、野菜の土屋肥料などを入れて、一株一苗となるように植え込み、ベランダや庭に置いてお世話をするだけです。

苗を買わなくても、残ったダイコンやニンジン頭の部分を水につけて水栽培して葉っぱが蘇ってきたらペットボトルプランターに植え替えます。ほかにも、ネギやニラなど細く長く成長する葉物野菜や根菜を成長させることもできます。

