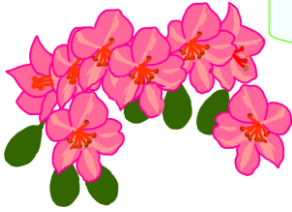


支援は御“縁”から“始”まります。私たち4人の支援専門員が“縁”あって支援をさせていただくことから「支援→始縁だより」と名づけました。



# 始縁だより

発行 平成26年 5月号

待ちに待った春到来！！あちこちに花々も咲き乱れていますが、今年の桜はあっという間に咲き、あっという間に散ってしまいましたね。春は過ごしやすい季節。ぽかぽか陽気に誘われて、つついとお昼寝をしてしまう方も多いのではないのでしょうか？最近テレビなどでも取り上げられている、効果的な睡眠のとり方についてお知らせします。



昔はお昼寝をする事は、悪い事という風習もあったようですが、最近はお昼寝には身体と脳をリフレッシュする効果があるとされています。ただし、30分以内でお昼寝をする事が重要で45分以上寝てしまうと、深い眠りに入ってしまう、夜に眠れなくなったり、目覚めが悪くボーっとしてしまいがちになるそうです。

## ◎お昼寝のポイント

- ・お昼寝時間は30分以内にしましょう！！
- ・食後のコーヒーを楽しみ、眠るようにしましょう！！

眠る前のコーヒーが効果的なのは、コーヒーにはご存知の通り、カフェインが入っています。カフェインの効果は飲用してから15分から20分くらいたってからなので、食後のコーヒーを飲み横になれば20分後にはカフェインの効果もあり、目覚めすっきりです。



香我美町のチューリップ畑

## ～夜、神経を落ち着かせてぐっすり眠る方法～

心地よく眠る為には眠る2時間前からはテレビなどの強い光刺激は受けない方がいいと言われています。

光に反応した脳神経が高ぶった状態では、神経が休まるはずもなく、安眠には繋がらないという事です。

できる事なら眠る1時間前にはテレビを消し、照明を控えめにし、神経を落ち着かせて眠る事で、質の高い睡眠ができるように工夫をしてみましょう。眠りをマスターした方は健康を制す！！

健康で元気に過ごすためには、効果的な眠りをする事が重要です。

引用文献：ゴールデンライフ

仁淀川町上久喜の花桃

