



# おにぎり通信

2015年8月1日(土曜) 四ツ谷おにぎり仲間

こんにちは！私たちは毎週土曜日に、四ツ谷周辺と銀座、日比谷公園、東京駅周辺で生活されている方々を訪問しているボランティアグループです。

今日から8月です。暑さ寒さも彼岸までと言われるように涼しいと感じるのはまだまだ先ですが、東京の暑さのピークは8月5日頃で、そこから気休め程度とは言え、少しずつは気温が下がっていきます。先日気象庁が発表した3ヶ月予報によると、8~10月の気温・降水量は概ね平年並みのようです。暑い日が続いて大変ですが、水分・休息をしっかりと取るなど、熱中症にはどうぞ気を付けて下さい。



☆7月21日(火) 福祉行動報告  
どなたもお見えになりませんでした。

次回の福祉行動:8月3日(月)

東京駅丸の内北口地下に朝8時30分までに集合してください。

喫煙所横、コンビニの並びの赤富士の絵のところに「おにぎり通信」を持った者

が待機しますので、声をかけてください。 病気やケガの治療を希望される方や体

を休めたい方と一緒に「福祉事務所」や「聖イグナチオ生活相談室」まで同行します。

福祉行動は原則、毎週月曜日に行います。福祉行動は参加される方が、ご自身の

希望をご自身の言葉でハッキリと福祉事務所に伝えることにより成り立ちます。

最寄の福祉事務所と生活相談室

中央区福祉事務所...中央区築地 1-1-1 中央区役所4階

千代田区福祉事務所...千代田区九段南1-2-1 3階

聖イグナチオ生活相談室...千代田区麴町6-5-1

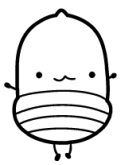
## 【眠りの質】

よく1日8時間眠るのが良いと言われますが、必要な睡眠時間は人それぞれで異なります。大部分(7割程度)の人は6.5~8.5時間の睡眠時間をとりますが、4時間以下で十分という人や、10時間以上眠らないとダメという人も100人に1人はいます。それでは何を基準に自分の睡眠時間を決めれば良いかということ、朝すっきり目覚められ、日中に眠けが残らなければ、短くても長くても、それがその人にとって望ましい睡眠時間になります。

むしろ重要になってくるのが眠りの「質」です。眠りの質を高める方法はいろいろとあります。朝は決まった時間に起き、午前中の早いうちに太陽の光を浴びると、睡眠を司る体内時計が整います。日中にしっかり活動すると、自然とぐっすり眠れます。夜は、朝と違って眠りに入る時間にこだわらず、眠くなったなら床に就くようにすると、自分に合った時間に眠ることができます。あと、意外と効果があると言われるのが、朝の二度寝です。人間は日中に受けるストレスに備えて、ストレスから身を守るホルモンが眠っている間に分泌されます。二度寝をして、寝床の中で10分ほどもぞもぞしていると、その分泌されたホルモンが全身に行き渡り、外に出ていく準備ができるというのです。

一方で、眠りの質を低下させるものもあります。お酒は寝つきを良くしますが、寝酒を飲み過ぎると睡眠を浅くします。酔うほどお酒を飲む場合は、寝る3時間ぐらい前までにしないと、睡眠に支障を来さない水準までアルコールの分解を進めることができません。寝る前に飲むのであれば、気持ちを落ち着かせる程度の少量とします。カフェインを含むコーヒーやお茶も、寝る前1~2時間は避けたほうが望ましいです。昼寝は、あまり長くすると夜の睡眠が浅くなって、翌日睡眠不足になってまた昼寝、といった悪循環に陥ってしまいます。昼寝は30分程度にとどめておくのが良いとされます。

年齢を重ねてくると、どうしても眠りが浅くなり睡眠時間も短くなります。しかしそれは体が必要とする眠りが少なくなってくるためであって、ごく自然なことで特に気にする必要はありません。



おにぎりを包んでいるラップや読み終わった通信は放置せず、ゴミ箱に入れるなど、片付けにご協力をお願いいたします。おにぎりは必ずその日のうちにお召し上り下さい。また、お1人1個でお願いします。

よつや なかま れんらくさき  
四ツ谷おにぎり仲間 連絡先：080-7795-8535