



おにぎり通信

ねん がつ にち どよう よ や なかま
2020年10月31日(土曜) 四ツ谷おにぎり仲間

わたし まいしゅうどようび ゆうらくちょう ぎんざ ひびやこうえん かやばちやう にほんぼし ちゃみず
あきはばら どうきょうえきしゅうへん せいかつ かたがた ほうもん
秋葉原・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。

あす がつ にち のぐちひでよ せんえんさつ ほっこう はじ ひ しょうわ ねん がつ
明日、11月1日は「野口英世」の千円札の発行が始まった日です。1984(昭和59)年11月
から発行が始まった「夏目漱石」の千円札に代えて、2004(平成16)年11月1日から「野口
英世」の千円札の発行が始まりました。紙幣は偽札を防ぐため、一定期間が経過すると券面を
変更します。次回の券面変更は、2024(令和6)年の予定で、千円札は「野口英世」から「北里
柴三郎」に代わることになっています。ペスト菌を発見し、感染症医学の発展に貢献した
いかくしゃ きたざとしほさぶろう せかい しんかん しんがた かんせんかくだい きたざとしほさぶろう
医学者、北里柴三郎。世界を震撼させる新型コロナウイルスの感染拡大を、北里柴三郎ならば、
どう見ることでしょう。

ふくしこうどう ひ つつ やす ふくしじむしょ い きぼう かた
福祉行動は引き続きお休みします。ただし、福祉事務所に行くことを希望される方は、
おにぎりを持参してうかがった際に、お声がけください。
こえ ぼあい よくよくじつ げつようび ふくしじむしょ どうこう
お声がけいただいた場合のみ、翌々日の月曜日に福祉事務所まで同行いたします。

もより ふくしじむしょ
最寄の福祉事務所
ちゅうおうくふくしじむしょ ちゅうおうくつきじ ちゅうおうくやくしよ かい
中央区福祉事務所...中央区築地14-1 中央区役所4階
ちよだくふくしじむしょ ちよだくくだんみなみ ちよだくやくしよ かい
千代田区福祉事務所...千代田区九段南1-2-1 千代田区役所3階



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に、ゴミ箱に入れ
るなどして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
ちにお召し上がりください。一人でも多くの方に召し上がっていただくため、
おにぎりは一人一個でお願いいたします。

よ 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
うけつけじかん まいしゅうどようびごさじ ごさじ
(受付時間 毎週土曜日午後3時~午後6時)
ちよだくこうじまち せい きょうかい
千代田区麴町 6-5-1 聖イグナチオ教会

【睡眠のはなし】

最近、就寝時間が遅くなって睡眠時間が短くなったり、睡眠時間を長くしても疲れがとれなかったりする睡眠トラブルに見舞われることが多くなりました。新型コロナ対策で運動不足に陥り、寝つきが悪くなっていることも原因なのでしょう。ただ、日中、ぼーっとしていることが増えるのも問題です。今週は、どうしたら睡眠不足を抜け出すことができるか、寝つきを良くする習慣を睡眠専門医に聞きました。

◎ 朝の習慣

睡眠専門医によれば、寝つきの悪さは、生活習慣を見直すことで改善できると言います。寝つきを良くする生活習慣は、毎朝、決まった時間に起床し、太陽の光を浴びることです。太陽の光は、体内時計をリセットしてくれるので、夜になると自然に眠くなってくるそうです。

◎ 昼の習慣

昼と夜のメリハリを付けることが大事だと言います。日中、活発に活動すると、脳が疲労し、睡眠物質が溜まります。睡眠物質をしっかり溜めることができると、夜、眠りやすくなるそうです。寝不足だからといって長く寝ていると、日中の活動時間が少なくなり、夜、寝つきが悪くなります。

◎ 夜の習慣

睡眠と大きな関わりを持つのが自律神経です。自律神経には、活動している時や緊張している時に優位になる交感神経とリラックスしている時に優位になる副交感神経があります。リラックスして副交感神経が優位になると、血圧や脈拍数が下がり、自然と眠りにつきやすくなります。寝る前に副交感神経を優位にするためには、①38～41度の適温での入浴②息を吸うときの2倍の時間をかけて息を吐く深い呼吸③好きな本を読んだり、音楽を聴いたりする――が効果的と言います。

最後に睡眠を妨げてしまう悪い習慣を3つ紹介します。①夜食を食べる②お酒を飲む③携帯やスマホを見る――の3つです。夜食を食べると、胃が消化活動を始め、寝つきが悪くなります。お酒にはリラックスの効果もありますが、体内でアルコールを分解する時に交感神経を刺激し、深夜に目を覚ます原因にもなります。携帯電話やスマートフォンの液晶画面が発するブルーライトは、交感神経を優位にし、寝つきを悪くします。

みなさん、いかがでしたか？ 睡眠不足に悩んでいる人は、朝・昼・夜の習慣を試してみたいかがでしょうか。コロナ禍の収まる気配はまだありませんが、みなさんの健康をお祈りします。