



りす通信



いつまでも、自分らしく輝くための健康と生きがい情報



暑い夜をぐっすり越す「快眠」習慣

こんにちは。

寝苦しい夜が続く季節になりました。「なかなか寝つけない」「夜中に目が覚める」という声をよく耳にします。じつは夏の睡眠不足は、日中の疲れや夏バテにも直結します。今月は、暑い夜を心地よく越すための「快眠」のヒントをお届けします。

今日からできる！ 夏の快眠習慣

- エアコンは「つけっぱなし」で：夜間の熱中症は就寝中に多く起こります。もったいないと消さず、朝までつけておくのが安全です。今年は特に暑いため、先月お伝えした28度より少し下げ、26～28度を目安になさってください。
- 寝る少し前に「ぬるめの入浴」：就寝の1～2時間前に湯船で体を温めると、その後に体温が下がるタイミングで自然な眠気が訪れます。
- 朝日を浴びて体内時計を整える：起きたらカーテンを開けて光を浴びましょう。朝の光が夜の快眠ホルモンの分泌につながり、睡眠のリズムが整います。

夏の寝苦しさの正体 「深部体温」の話

「暑くて眠れない」のには、はっきりした理由があります。その鍵を握るのが、体の内側の温度「**深部体温**」です。今回はその仕組みと対策に注目しました。

✓ なぜ夏は寝つきが悪いの？

人は、体の内側の温度（深部体温）が下がるときに眠気を感じます。ところが夏は気温と湿度が高く、体の熱がうまく逃げないため、深部体温が下がりにくくなります。これが「寝つきの悪さ」の正体です。手足から熱を放散させることが、スムーズな入眠のポイントになります。

✓ 見過ごせない「夜間の熱中症」

熱中症は日中だけのものではありません。高齢になると暑さやのどの渇きを感じにくくなり、寝ている間に脱水が進むことがあります。就寝前にコップ一杯の水を飲む、エアコンで室温を保つ。この二つが、夜間の熱中症から体を守ります。我慢は禁物です。

！ 「昼寝」は夜の快眠の味方

眠れない夜が続くと、昼間の短い休息が助けになります。ただし夕方以降の長い昼寝は夜の寝つきを妨げるため、昼過ぎに15～20分ほどが目安です。目を閉じて休むだけでも、頭がすっきりと軽くなります。



【暮らしの知恵】夏の眠りを助ける「寝室の整え方」

先月号では、日中の冷房冷えへの対策についてお伝えしました。ご好評をいただきましたので、今月は「夜間の寝室編」表面で快眠の話をお伝えしましたが、寝室の環境を少し整えるだけで、眠りの質は大きく変わります。暑さを我慢せず、上手に涼をとりましょう。

扇風機は「上向き・首振り」で

冷たい空気は下にたまります。扇風機を上に向けて首を振らせると、空気が循環して部屋全体が涼しくなります。

寝具は「風の通る」素材に

麻や接触冷感素材の寝具は熱がこもりにくく快適。汗をよく吸う綿の寝間着もおすすめてす。

就寝前は「照明を控えめ」に

寝る前に強い光を浴びると寝つきが悪くなります。少し暗めの暖色の灯りで、体を休むモードに導きましょう。



代表
さとうのコラム

「いちにち、一步。」



皆様、こんにちは。

先月はサッカーワールドカップがありました。睡眠不足は大丈夫でしたか？今日お話ししたいのは、大会5度目も代表に選ばれた長友佑都選手。若手選手を牽引し、40歳を目前にしながら世界の強豪を相手に頑張る続けるその姿には、圧倒されるものがありました。

心に残ったのは、ある記事で「自分は才能のない凡人だ」と語っていたことです。だからこそ、食事や睡眠も、すべてを「仕組み」に変えて体を整えているのだと。気合いや根性ではなく、年齢を重ねたからこそ、誰よりも体をいたわる。その言葉に日々の健康維持に通じる意識の持ち方を感じました。

私たちも同じかもしれません。特別なことをせずとも、よく眠り、よく食べ、体をいたわる。その地道な積み重ねこそが、いつまでも元気に過ごすための一番の近道なのだと、改めて教えられた気がします。

まめ知識

トップアスリートの世界では「休養もトレーニングの一部」と言われ、一流選手ほど睡眠を大切にしているそうです。しっかり眠ることで体が修復され、翌日の力につながります。よく眠ることは、年齢に関わらず元気の源。長友選手のように、休むことも「攻めのケア」なのですね。

【今月の健康食】



夏バテ防止！「オクラ」

8月に旬を迎えるオクラは、夏バテ予防にうってつけの野菜です。あの独特のネバネバの正体は水溶性の食物繊維で、胃の粘膜を保護し、消化を助ける働きがあります。汗とともに失われがちなカリウムも豊富で、体にこもった熱をやわらげてくれます。

さっと茹でて刻み、ご飯にのせたり、納豆や豆腐と合わせたりと、火を使わず手軽に食べられるのも夏に嬉しいところ。加熱しすぎるとネバネバが弱まるので、湯がくのは短時間がおいしさのコツです。

ちなみにオクラは切り口が星の形をしていることから、英語では「レディーフィンガー（婦人の指）」とも呼ばれます。

食欲が落ちやすいこの時期こそ、毎日の食卓に一品加えてみてください。



りす訪問マッサージ／りすデイサービス



株式会社エルアイエス

東京都武蔵野市吉祥寺南町2-38-7
吉祥寺×ディカルモール



0120-257-034

