

\*\*\*長寿めざして、今!! 健康づくり10月号\*\*\*

♪夕空はれて 秋風吹き 月影落ちて 鈴虫鳴く 思えば遠し 故郷の空 ……♪のように秋風が肌に心地よい季節となりましたね。今年は27年振りの猛暑だったようです。初秋風が待ち遠しかったですね。今月のテーマは「年をとるにつれて増える睡眠の悩み、これで解消！」



**不眠対策① 朝の光を避ける**

朝の光には、ホルモンや体温などの生体リズムを司る体内時計を調整して朝型にする効果があります。そのため、朝早く目覚めて困る場合は、**朝の光を避けること**が大切です。たとえば、朝の散歩を夕方にするなども効果的です。



**不眠対策② 睡眠にメリハリをつける**

できれば昼寝は避け、どうしても眠くて昼寝をする場合は、30分間以内の睡眠時間にし、**睡眠にメリハリをつける**とよいでしょう。昼寝の直前にカフェインを含む飲料をとると、目覚めが

すっきりします。



**不眠対策③ 眠くなるまで寝床に入らない**

眠くなるタイミングが若い頃より1時間～1時間半ほど早まりますが、質のよい睡眠をとるための体のコンディションが整うのは、平均すると午後10時30分以降とされています。することがないからと早く寝床に入るのではなく、**眠くなるまで寝床に入らない**。本当に眠くなってから寝床に入ることをおすすめします。

～NHK きょうの健康『年をとるにつれて増える睡眠の悩み』一部抜粋～ <K. T 保健師>

各種行事のご案内

◆社会見学会（日帰りバス旅行） 【首都圏支部と共催】

今回は、「とことん満喫！ 南房総」です  
「はちみつ工房」、「道の駅・富楽里とみやま」、「小泉酒造」など南房総をバスで巡り、「小湊鐵道のトロッコ列車」で房総の秋を満喫します。



実施日：11月8日（金）8時45分出発  
集合：8時30分 東京駅鍛冶橋駐車場  
コース：詳細は、同封のご案内をご覧ください。  
会費：4000円/1人  
※会員、ご家族ならどなたでも参加できます。  
※同封のご案内に従ってお申し込みください。

◆第145回みちくさ会（歩こう会） 【首都圏支部と共催】

実施日：11月15日（金）  
コース：「永田町界隈を巡る」  
集合：10時30分 地下鉄千代田線「国会議事堂前」

改札口は決まり次第HPに掲載します。  
ご家族ならどなたでも参加できます。  
※直接集合場所にお集まりください。

☆社会貢献活動へのご協力もよろしくお願ひします。

◎古切手収集・贈呈<支部独自活動>

古切手の収集枚数が減少してきています。各行事の際に、少しずつでもお持ちいただくようお願いいたします。  
今年も、12月にキリスト教海外医療協力会に贈呈の予定です。皆様のご協力をお願いいたします。

◎みんなで“AKARI”アクション<松愛会全体活動>

古本・ディスク募金にご協力ください。  
詳細については、松愛会本部のHPをご覧ください。

☆都市対抗野球の応援ありがとうございました。

今年も、野球部も頑張り準々決勝まで進出しましたので、会員・ご家族の皆様にご声援をありがとうございました。多くの皆様のご声援ありがとうございました。

