



まだまだ寒い日が続いていますが、皆さんは気持ちよく目覚めていますか？

◆ 寒い朝、目覚めをよくするには ◆

人間の身体は夜になると眠りにつくために体温を下げ、朝に向かうにつれて今度は体温を上昇させます。この体温調節によって覚醒と睡眠のリズムを作り出しているため、特に気温の低い冬の朝となると、体温をうまく上げることが出来ず、覚醒しにくくなってしまいます。

また、この覚醒には太陽の光も深く関わっています。人間は朝に光を浴びることで体内時計が動き出し、覚醒が促されます。しかし、日の出の時間が遅く朝も薄暗いことが多い冬は、光を浴びる時間や頻度が減ってしまい覚醒と睡眠のリズムにメリハリがつかなくなってしまうのです。

この2点を調整し、覚醒と睡眠のリズムがうまく働くように促してあげると目覚めがよくなりますよ。



● 体温を上げやすくしよう

起床時刻の30分前から暖房が入るようにタイマーをセットしましょう。朝食に身体の温まるしょうが湯や黒豆茶、紅茶、オニオンスープなどを摂る。足湯をしながら熱いシャワーを浴びるなどもいいですね。シャワーは特に首の後ろや脇の下などのリンパ節に当てて血流を良くするといいいでしょう。

● 光にあたるようにしよう



朝起きた時、カーテンやブラインドを思いっきり開けてまぶしい日の光をあびるようにするのもポイントです。朝日が寝室に差し込むように、日よけのカーテンを使わずにレースのカーテンだけにしておくのもいいですね。寝室に日光が入りにくい、起床時間が早くてまだ太陽が出ていないという時は、人工の光でも効果があるので、目が覚めたら室内の照明をつけるようにしましょう。照明用のリモコンを使ったり、スイッチを入れられる照明を用意すれば布団から出なくても大丈夫ですね。

● 布団の中でストレッチをする

寝ている間は体温が下がっているため、寝る前に温めた末端部も冷えてしまっています。目が覚めたら伸びをしたり、手足を揉みほぐしたりして決行を促しましょう。これなら布団の中でもできますよ。

◆ 寝つきをよくするためには・・・ ◆

冷えやすい冬の時期は寝つきが悪くなったり、眠りの質が悪くなったりしがちです。血行を良くし、就寝前に体温をしっかりと上げ、手足から放熱を促して体の深部温度を下げれば入眠しやすくなるのだそうです。

体温調節を促すのにおすすめなのは、寝る1時間前の入浴と寝る30分前の首元の温めです。入浴はお湯が熱いと交感神経が刺激されて目が覚めてしまうので、38～40度のぬるめに設定し、湯船に10～20分ほどゆっくりつかります。首元は血管が多く集まる部位。首元を温めると全身の血管が拡張し血行がよくなります。蒸しタオルや湯たんぽ、直接首元に貼れる温熱シートなどを就寝前に活用すると良いでしょう。



冬の寝室では16～19度で睡眠感がもっとも良くなります。パジャマ等の上に1枚羽織ってちょうど良いくらいが目安です。寝床の中は体温に近い32～34度が最適です。眠る1時間前から電気毛布や湯たんぽで温めておきましょう。電気毛布をひと晩中つけておくと、眠っている間に起こる自然な体温低下を妨げてしまいますので、眠る時には一旦スイッチを切っておきましょう。湯たんぽは時間と共に冷めてくるので自然な眠りを妨げません。足元に置くより、足の付け根や脇、首、お腹にある太い血管を温めると手足の先まで温かくなります。



♪ かんたんレシピ ♪

つくねのり (4人分)

<材料>

- ・卵 1個 ・鶏ひき肉 500g ・人参 1本 ・玉ねぎ 小1個
- ・焼き海苔 適量 ・醤油 大さじ1 ・酒 大さじ1 ・砂糖 大さじ1
- ・片栗粉 大さじ2




- ①人参はすりおろし、玉ねぎはみじん切りにします。
- ②卵、鶏ひき肉、人参、玉ねぎ、醤油、砂糖を混ぜて粘りが出たら片栗粉を加えてさらに混ぜます。
- ③具材を丸く平たい形に整え、上になった部分に切った焼き海苔を乗せます。
- ④フライパンにサラダ油を熱し、のりの面を下にして具材を焼きます。
- ⑤上にのりを乗せ、ひっくり返して中火で火が通るまで焼きます。
野菜の水気がしっかりと取れるまで焼けたら出来上がり～！

新しい の家造り

すなわちそれは古き良き時代の日本の家造り（棟梁のいた時代）

皆様の家造りをサポートする場所

 株式会社 シモダ

健康で快適な住まいを考える会・大阪

住まいの駅

〒571-0017 門真市四宮1-2-3

TEL 072-886-0311

<http://www.sumai-no-eki.jp/>