



サバティ新聞

- 高知河ノ瀬版 -
2021.12月号

健康のカギは睡眠！

みなさんは、いつも何時間くらい睡眠を取っておられますでしょうか？

睡眠不足や睡眠の質の悪化は、生活習慣病のリスクを高めたり、ストレスや精神疾患・事故やミスにつながっていきます。



「質のよい睡眠」とは、翌日に疲れや強い眠気を残さない睡眠のことを言います。睡眠時間にこだわり、眠れないのに長く床についていても、かえって睡眠が長くなり、眠りの質が悪くなります。

また、加齢と共に睡眠時間は短くなる傾向にあります。眠ろうと意識しすぎたり、若いころより眠れなくなったからと不安に思ったりすると、寝つきの悪さや浅い睡眠につながります。

睡眠時間が短ければ深く、長すぎると浅くなると言われています。時間だけではなく、深さとのバランスをとることが大切です。

また夜の入浴は、ぬるめのお湯に15分くらいを基本にしましょう。

入浴で一時的に上がった体温が急降下することで、入眠スイッチが入れます。冷えやすい人は、就寝の少し前に、ほてりやすい人は、就寝の1～2時間前に入浴をしましょう。夜深く寝るためには、うたた寝は就寝8時間前はしないようにします。そのためには、部屋に閉じこもってばかりではなく、積極的に体を動かしましょう。体内時計は、ぴったり24時間ではありません！

毎日同じ時間に起きて、朝日を浴びてリセットさせましょうね。

体が冷えてくると血行が悪くなり、よい睡眠ができにくくなります。頭痛や腰痛、肩こりや肌荒れなどの不調の原因にもつながります。室内を暖房で温めていても、冷たい空気は足元にたまりやすいので、足先の防寒が重要になります。これからの寒い冬に向かって体を冷やさないように、防寒グッズをうまく活用しながら室内でも屋外でも、冷え対策を今からしっかりと準備をしておきましょう。



高須のコスモス畑

高須の国道32号線沿い、「ピンク色の絨毯」満開のコスモス畑です。稲刈り後の田んぼに、農家さんが時期をずらしての種まきをされます。高知市東部環境保全の会とJA高知市東部青壮年部が、毎年管理とお世話をされています。約10ヘクタールの広さは、とても見事で圧巻です。今や高知一の風物詩ではないでしょうか。初冬の疲れを、一気に吹き飛ばす癒しの絶景。中央の山は、鉢伏山です。

竹林寺の紅葉も、皆さんの心を和ませます。目で感じるだけではなく体も心も癒され、紅葉には良い睡眠がとれる効果もあります。



見学・体験、随時受付中！

月	火	水	木	金
◎	◎	◎	◎	◎

・1日型：9:00～17:00

・半日型：9:00～12:15 / 13:30～17:00

どんなご相談でもお気軽にお問い合わせください！

電話  **088-837-1081**

ファックス  **088-837-1082**



CAVATY

サバティ高知河ノ瀬店

機能回復リハビリスタジオ サバティ高知

介護保険事業所番号
3970105585

〒780-8034

高知県高知市南河ノ瀬町1-2

ホームページはこちら

<https://www.cavaty.jp/>



12月生まれのご利用者の皆様おめでとうございます！

5日…… 7日……

8日…… 11日……

24日…… 19日……