咲いた通信

No.19

平成28年11月号

季節も冬が近づいて参りました！インフルエンザにご注意ください！！

今年もインフルエンザの季節がやってきましたね。この時期から流行するインフルエンザは、まさに驚異的な病原菌だと言えます。A型やB型といった感染力の強い、インフルエンザウイルスは毎年日本でも多くの患者さんを出しているとのことです。長くかかったことがなく、今年も大丈夫だと思っている方もいらっしゃるかと思いますが、私自身も3年前まではそういう感じでした。しかし、その後3年間で2回も発症。インフルエンザの恐ろしさを実感しましたね・・・。

予防法としては、帰宅後の手洗い、うがい、マスクの着用、自宅では加湿器などを使用して、湿度を50％～60％にしておくことが効果的だと言われています。また、予防接種を早めに受けておくと、感染率が大幅に下がるので、ぜひ受けておきましょう！！

知って得する生活の知恵！！

-毎晩ぐっすり眠れていますか？-

夜に全然寝付けない。朝、昼は眠いのに、夜になると目がさえる。なんてこと、よくありますよね！『早く寝ないと』と思えば思うほど眠くなくなる。それで朝起きたときは、体がだるいという悪循環。
今回の生活の知恵では、夜眠りやすくなる方法をご紹介しちゃいます！！

ぬるめのお風呂は眠気を誘う効果あり

人間の体温は、下がるほど眠気がきやすくなります。そこで、眠る少し前に、38～40℃のぬるま湯につかり体温を上げましょう。入浴後10～15分に体温が下がるので、このタイミングでベッドに入るのがベストです。また、ぬるま湯は、副交感神経を活発にし、リラックスできる効果もあります。

寝る前に飲むなら温かい飲み物が一番！

スムーズな眠りに入るのは、温かい飲み物が効果的です。中でも、ホットミルクや白湯などは、リラックスでき、特に眠りやすくなるといわれています。逆に、眠る前の冷たい飲み物は、胃を刺激し、覚醒させるのでNGです！

寝る前は、暗めの明かりに

明るさや光は、メラトニンと呼ばれる眠るために必要な成分を生成する大切な要素です。日中の太陽を浴びると、体内にメラトニンが生成しやすくなり、これが血液中に回ると、眠気を誘う効果があります。そのため、寝る前にもほんの少し明かりをつけおくと、眠るのに効果的です。

枕は、頭が上がりすぎず、下がりすぎないものを使う。

良い睡眠とは、立っている姿勢と同じ姿勢で寝るのが良いといわれています。この状態を確保するためにも枕選びが重要となってきます。そのため、枕選びのポイントが、頭が上がりすぎず、下がりすぎないものと言われています。一度、ふとん屋さんで、自分の枕を調べてみるのも良いかと思われます。

～あなたの暮らしを手助けする会社～

(有)斉田商事

TEL：0983-33-0122

FAX：0983-33-0566

メール：info@saitasyoji.jp

URL:http://www.saitasyoji.jp

（Facebook）

毎月開催！

料理教室 からのお知らせ！

11月の料理教室は

11月22日（火）、に開催します！

時間：11時開始

場所：斉田商事 2階 事務所

どなたでも、参加無料！

参加のお電話お待ちしています♪