

みんなのひろば

*自宅や職場でできる運動方法

～肩甲骨はがし～

*旬の食材を使ったレシピ

～旬の食材「茄子」～



令和4年(2022年)8月1日

発行所：一般財団法人 滋賀保健研究センター 健康管理部

財団本部：〒520-2304 滋賀県野洲市永原上町664

TEL 077(587)3588代 FAX 077(587)5441

URL <http://www.shrc.or.jp> E-mail: kenkou@shrc.or.jp

伊賀営業所：〒518-0007 三重県伊賀市服部町341-1

TEL (0595)22-8107 FAX (0595)22-8109

北大阪営業所：〒567-0086 大阪府茨木市彩都やまふき五丁目3番1号

TEL 072(643)8085 FAX 072(643)8087

睡眠の質を
高めよう

毎日暑い日が続いていますね。なかなか寝付けず睡眠不足を感じる方も多いのではないのでしょうか。慢性的な睡眠不足は、作業能率や判断力の低下、高血圧症や糖尿病などの生活習慣病になりやすいことがわかってきています。そこで、睡眠の質を上げるポイントについてお伝えします。

適度な運動を行いましょう

普段から運動習慣のある人は、運動習慣のない人よりも睡眠が深く、良質な睡眠をとっていると言われています。就床3時間前に汗ばむ程度に運動を行うことがおすすめです。ただし、激しい運動はかえって睡眠を妨げる可能性があるため、負担が少なく長続きできるような有酸素運動（ウォーキングなど）を行いましょう。暑い時期には無理せず、体調が悪い時の運動は控えて下さい。



うっすら汗ばむ程度に入浴しましょう

体温は睡眠と深い関係があります。入浴によって体温を上昇させると、その後深部体温が下がり、スムーズに就寝できます。就寝前の約1.5時間前に40度程度のぬるめの温度で湯船に浸かりましょう。42度以上のお湯に浸かると、かえって入眠が妨げられることがあるので注意しましょう。

眠気を感じてから寝床に入り、
起きる時間は一定にしましょう

眠ろうとする意気込みや、眠れないのではないかと不安は脳の覚醒を促進し、入眠を遠ざけます。就寝時刻は多少前後しても気にしないようにしましょう。代わりに起床時間はできる限り一定にし、朝日を浴びて朝食を摂りましょう。明るい光を浴びることで、体内時計がリセットされ、睡眠に関するホルモンである「メラトニン」の分泌リズムを整えることができます。

就寝前の喫煙やカフェイン摂取を避けましょう

タバコの成分の1つであるニコチンは覚醒作用があり、就寝前に喫煙すると眠れなくなります。また、喫煙は睡眠時無呼吸症候群など他の疾患を発症する危険性を高めます。禁煙するのが一番ですが、まずは就寝前の喫煙を控えましょう。

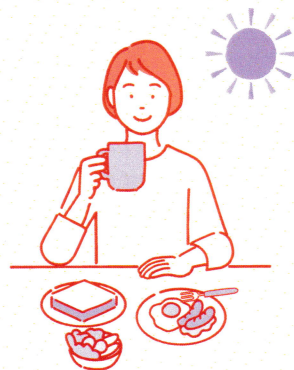
カフェインは、コーヒー、緑茶、栄養ドリンク、エナジードリンクなどに含まれています。カフェインには睡眠中枢に関与する「アデノシン」の作用を妨害する働きがあります。カフェインは利尿作用があり、夜中に尿意で目が覚めることにつながります。就寝3～4時間前は控えるようにしましょう。

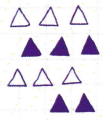
長すぎる昼寝は控えましょう

仕事や生活上の都合で、夜に必要な睡眠時間を確保できなかった場合、昼寝が作業能率を高めるといわれています。昼寝のタイミングは、昼食後から15時までの間の30分以内が望ましいです。ただし、必要以上に長く寝すぎると、夜中に目が覚めやすく熟眠感も減ってしまいます。

腸内環境を整えましょう

睡眠ホルモンのメラトニンを増やすには、メラトニンの元となるセロトニンがしっかりと働くことが重要です。セロトニンのほとんどは腸内で生産されます。腸内環境を良くするために、発酵食品や食物繊維を日頃から意識して摂取しましょう。





旬の食材を使った レシピ

旬の食材

茄子



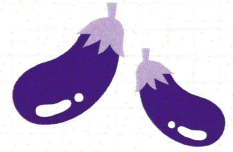
「茄子の香味トマトソースがけ」(材料：2人分)

茄子 4本
トマト 中1個
長ネギ 1/2本

〈香味たれ〉

ごま油
しょうゆ
レモン汁
砂糖
大葉
しょうがのすりおろし

大さじ2
大さじ1
大さじ2
大さじ1/2
4枚
少々



- ① 香味たれの大葉は千切りにする。
- ② 茄子の皮に格子状の切込みを入れ、食べやすい大きさに切る。
長ネギはみじん切りにし、トマトは1cmの角切りにする。
- ③ フライパンに火をかけ、茄子を十分に焼く。茄子に火が通ったら、器に盛りつける。
- ④ トマトとネギと香味たれの材料を合わせ、フライパンで軽く火を通しソースを作る。
- ⑤ 盛りつけた茄子にソースをかけて出来上がり。

Point

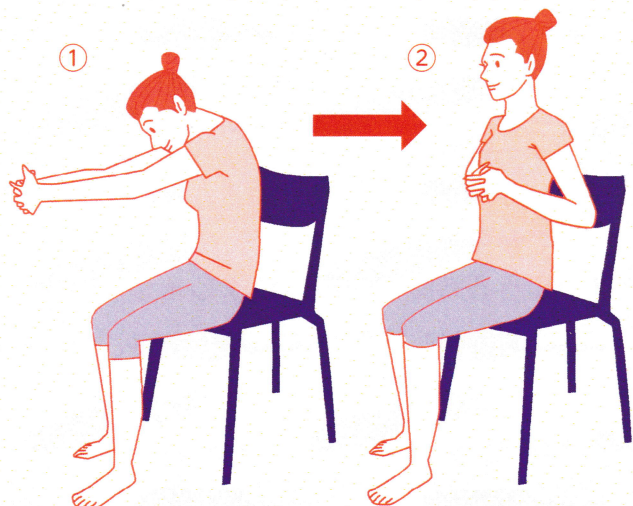
夏野菜である茄子は、血圧や体温を下げる働きを持つカリウムが豊富な食材です。
また、茄子の皮に含まれるナスニンには抗酸化作用があり、免疫力の向上を促します。
ぜひ皮ごと食べましょう！

自宅や職場でできる運動方法

～肩甲骨はがし～

8月に入り、暑さが本格化してきました。水分補給を十分に行い、熱中症に気を付けて下さい。
今回は、「肩甲骨はがし」という運動を紹介します。首や肩の凝りの改善だけでなく、肩甲骨の可動域が広がり、腕の動きがスムーズになる効果や、猫背を改善できる効果もあるので、ぜひ実践してみてください。

- ① 椅子に座り、両手を組んだ状態で前に伸ばしながら、肩甲骨を開くように背中を丸めていきます。
- ② 脇を絞めて肘を後ろに突き出すように曲げていき、肩甲骨をゆっくり寄せていきます。この時に、胸は張りましょう。



①と②の姿勢を
それぞれ10秒ずつキープしましょう。