

睡眠の質をUP! する

★ぐっすり眠るためのヒント★

【夕食は寝る3時間前まで、晚酌は2時間前までに切り上げる】
食べたものを消化するには2〜3時間程度かかります。内臓が動いている脳がしっかりと休むことができず、眠りは浅くなってしまいます。

【香りを使ってリラックス】
アロマの香りを使って副交感神経が優位になるよう整えることで、心身ともにリラックスして眠りやすくなります。
ラベンダーやスイートオレンジは快眠にオススメの香りです。

【ゆっくり深呼吸する】
ゆっくりと呼吸すると、副交感神経の活動レベルが上がリ、ストレスも解消されやすくなり、心が休まります。『大の中呼吸法』は、腹式呼吸の初心者でも簡単にできとても簡単です。
1. 仰向けに寝転び、大の字になります。
2. 口から息を吐くときは、体が地面に沈んでいくような、鼻から吸うときは、浮き上がるようなイメージで行います。



☀すっきり起きるためのヒント☀

【ふとんでグーパー】
朝はやる気が出るように交感神経を刺激するのが効果的です。いきなり激しい運動をすると身体の負担が大きいため、グーパー運動など身体の前端から動かすようにしましょう。
1. 布団の中で仰向けになって、両手を上にあげ、手のひらを大きく開きます。
2. そのまま手をぎゅっと握ります。（グーパーを10回 3〜5セット繰り返します）

【体内時計を正しくリセットする】
起きたらカーテンを開けて太陽の光を全身で浴びましょう。網膜が朝の光を感知すると体内時計が正しくリセットされます。質の良い睡眠を手に入れるためには、体内時計が正常に作用し、日中のメリハリが保たれていることが重要です。

【コップ一杯の水で活動スイッチをON!】
眠っている間も寝汗や呼吸、肌から水分が蒸発している為、朝は身体が強く水分を欲しがっています。身体は活動スイッチをオンにするために、常温の水が白湯を飲むようにしましょう。

睡眠に関するこぼれ話

つまり、脳をリラックスさせるとよく眠れるということかな？

何度も出てくる交感神経と副交感神経ってなに？

『交感神経』は心身を活発にする役割があり、緊張やストレスを感じた時にも作用しています。
『副交感神経』はダメージの修復や疲れを回復させる役割があり、リラックスした状態にします。
どちらも人の生体リズム（=体内時計）に深くかかわっている自律神経のことです。

色々調べていて気になったのは『睡眠不足だと太りやすくなる』ってこと。一体どうして？
それは困るなあ・・・

起きている時間が長いから食べる量が増えるのではなく、睡眠不足によって、食欲にかかわるホルモンが影響を受けるからです。短時間睡眠によって、ホルモン量の変化し、食欲が抑えられなくなることによって食べ過ぎてしまうということが分かっています。
健康や美容のためにも、夜はしっかりと眠ることが大切です。

New!

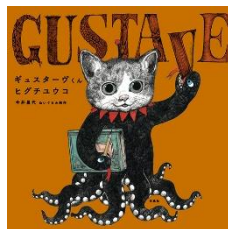
図書館や本に関する豆知識

『図書館』の語源は？

英語では、図書館のことを「ライブラリー (library)」といいます。その語源となる言葉は、古代ローマ帝国の公用語として広く使われたラテン語の「リベル (liber)」で、「木の樹皮」や「本」という意味があります。古代ローマでは木の樹皮の裏側に文字を書いていたことがわかっています。ドイツ語では「ビブリオテーク」、フランス語では「ビブリヨテック」、イタリア語では「ビブリオテカ」と、これらの言葉の語源はどれも「パピルス」を意味するギリシャ語の「ビブロス」です。パピルスは今から4000年ほど前から、エジプトで文字を書き記すときに利用されていました。図書館の語源はどれも文字を書き記すものを示す言葉です。

『図書館のすべてがわかる本1』 秋田 喜代美//監修 岩崎書店 K/010/T/1

スタッフおすすめの本



『ギュスターヴくん』
ヒグチ ユウコ//著
白泉社 726.6/t

私が初めてヒグチユウコさんの本に出会ったのは図書館で働き始めてからでした。ヒグチユウコさんが描く独特な世界観と、かわいらしい、不気味な、怖いような、面白いような絵に引き込まれます。他の作品にも登場するギュスターヴくんのかわいくてちょっと怖いながらも面白い一冊です。
大人でもハマってしまうヒグチワールドをぜひ味わってみてください。

(東恩納)

スタッフよもやま話

今回の特集を選んだのは、自分自身の睡眠の悩みが発端となっています。家族の中で誰よりも私が一番早寝なのに、翌朝起きた時に、他の皆は元気ハツツとしている中、私だけが疲れた顔とドヨ〜とした気持ちでお弁当&朝ごはん作りをしており、それをなんとか改善したいと常々感じていました。万歩計を使ってのささやかな散歩はしているものの、それ以外に新しい運動を始めた、何かを我慢したりするのは、余計に疲れが溜まりそうで・・・とズボラな自分が恥ずかしくはありますが、ひとまず簡単に楽なことを積み重ねて、あり程度元気になってから更なる何かにチャレンジしたいと考えています。

(占部)

参考資料



『図解眠れなくなるほど面白い睡眠の話』
西野 精治//監修
日本文芸社 498.3/t



『朝までぐっすり幸せになれる眠るメソッド 48』
東京西川//編
マガジンハウス 498.3/t



『やすみかたの教科書』
友野 なお//著
主婦の友社 498.3/t



『生活習慣を変えなくても、深い眠りは手に入る』
今枝 昌子//著
山と溪谷社 498.3/t



『ちょっと具合のよくなるよときの体操』
清水 聖志人//監修
石川 みずえ//監修
日東書院本社 498.3/t