

2018年 愛コープ
ご利用者の皆様へ
4月のおたより

ホームページアドレス www.i-coop-npo.org

をご覧ください！また、どんな御意見でもお寄せくだされば大歓迎です。担当のヘルパーに託して下さい。

よい睡眠とれていますか？～睡眠不足の解消で脳も体も若返り！～



睡眠不足は、脳の認知機能の低下や高血圧、糖尿病の発症につながると言われています。逆に良い睡眠をとることは若返りに繋がります。良い眠りを得るには睡眠の時間と質を改善することが必要です。

1. 睡眠は脳のお掃除時間

睡眠の脳内の老廃物を掃除する効果で、アルツハイマー病などの病気の発症予防につながります。

2. ストレスの解消

よい睡眠をとることで、疲れた脳を休ませることができると、睡眠は非常に効果的なストレス解消法です。

3. 美肌やダイエット、老化防止

睡眠中に分泌される成長ホルモン（若返りホルモン）には、老化防止や美肌効果、また肥満改善の働きがあります。

4. 記憶力・学習効果の効率アップ

ヒトの脳は睡眠中に学習したことを整理し、記憶として留めておく必要がある情報を定着させます。

睡眠不足だとどうなるの？

- 1：脳が縮んでいく** 脳の老化や認知機能の低下に影響し、認知症の発症に繋がります。
- 2：太りやすくなる** 食欲を増進させるホルモンが多く分泌されるため、結果として太りやすくなります。
- 3：集中力や作業効率が低下する** 脳が休息できず、睡眠中に情報の整理ができなくなってしまいます。
- 4：高血圧になりやすくなる** 交換神経（活動中に働く神経）が興奮し、血圧は高いままになります。
- 5：糖尿病になりやすい** ストレスホルモンの分泌を高め、血糖値の上昇を抑える能力が低下します。
- 6：うつ病になりやすくなる** 睡眠不足が続くと精神的に不安定になり、うつ病を発症するリスクが高まります。

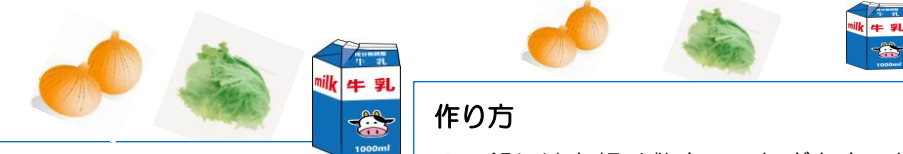


良い睡眠にするためのコツ

- ★毎日決まった時間に寝起きする。
- ★軽く汗ばむ程度の有酸素運動をする。
- ★睡眠前に大量の食事を摂らない。
- ★カフェインやアルコールを摂取するなら寝る 4 時間前までに。
- ★寝る 1 時間前からテレビやパソコン、スマホなど電子機器の画面は見ない。
- ★寝る時は完全な暗闇、又は月明かり程度の暗さにする。
- ★部屋の温度管理をする。夏なら 25℃～27℃ 冬なら 16℃～19℃の温度設定だと快適に眠れます。

4月の簡単レシピ

**ミルクとレタスの
の
ほっとスープ**



材料（2人分）

玉ねぎ（薄切り） 中半分
ハム（2cm短冊切） 4枚
レタス 5枚
牛乳 300cc
コンソメ（顆粒） 小さじ 1/2
塩コショウ 少々
（ガーリックパウダー） 少々

作り方

- 鍋に油を軽く敷き、玉ねぎをきつね色になるまで中火でよく炒める。
- 1にハムを入れ1分ほど炒める
- 2に牛乳を入れて一煮立ちさせ、コンソメを入れて混ぜる。
- 3cm×3cmにちぎったレタスを入れしんなりしたらすぐ火を止め、塩コショウ、（お好みでガーリックパウダー）を入れ完成