

ぐっすり眠って夏バテ知らず

安眠のための秘策とは？

日本人の約21%がぐっすり眠れてないと感じているそうです。仮設暮らしになって、益々眠れなくなつたという声もよく聞かれます。

今回は上手に眠る二つの方法を世界の医療団の森川すいめい先生に伺いました。

一つ目は、睡眠物質をためること。昼寝などをすると睡眠物質が減つてしまい、夜なかなか眠れませんが、昼寝をせずに、疲れを取るには、昼食後3分位目を閉じるのが良いそうです。



眠りについて熱心に教えてくださる森川先生

睡眠物質をためるには、ストレッチなどの軽い体操もおすすりめです。手を組んで首の後ろにまわし、手の重みで頭を下げてみましょう。首の一番上の骨に自律神経があり、それを伸ばすと効果的です。

二つ目は、朝はつきり起きること。そうすると15時間後に眠りスイッチが入ります。はつきり起きるには朝日を15分浴びるのが良いとされていますが、カーテンを開けた窓辺ぐらいの明るさでも良いそうです。朝起きたら窓際で、お茶を飲んだり新聞を読んだりしてみましよう。

さらに次のようなアドバイスもいただきました。夕方以降のカフェイン摂取や過度の光も目が覚めてしまいます。またお酒の飲みすぎも眠りを浅くします。考えすぎて眠れない時は、ラジオや音楽などリラクゼーションできるものを聴きましょう。夜トイレに起きてしまう方は、寝る4時間前に足首を高くするなどむくみ解消も効果的です。

最後にこんなお話も。よく眠れなかった時は、翌朝「あー、良く寝た。」と声に出して言いましよう。脳はだまされやすいので、元気がでるそうです。一度ためてみませんか？

今年も夏も蒸し暑い日が続きましたが、大槌第5仮設団地では、夏の間2つの業務で変更している事がありません。それはラジオ体操の時間と、巡回の回数です。

今年も夏も蒸し暑い日が続きましたが、大槌第5仮設団地では、夏の間2つの業務で変更している事がありません。それはラジオ体操の時間と、巡回の回数です。

支援員ニュース おじゃましまーす

大槌第5仮設団地

この夏ならではの支援員の工夫



住民さんとの密な関係を目指しています。

とおっしゃっていましたが、熱中症や脱水症状の恐れなどがあり、とても心配しています。操作方法をお教えすると共に支援員としては集会所の利用をおすすめしています。集会所は冷暖房完備なので、読書をしたり、お茶を飲みながら楽しくおしゃべりしたり出来ます。また、イベントが入っていない時でも利用出来るので、初めての方も友達の家に行く様な感覚で気軽に利用してみませんか？

編集後記

自治会チャレンジ事業をご存じですか？復興に向け、仮設団地内の自発的なコミュニケーション活動の促進を目指し、その活動経費を北上市が負担するというものです。

今回開催された納涼祭も、この事業を利用したものです。開催した小槌第8仮設団地は当初自治会がありませんでしたが、住民同士で話し合い自治会を立ち上げました。この仮設も町内からの寄り合い所帯です。引越して一年経ち顔見知りも増え、さらに親睦を深めようと協力して実施しました。

イベント以外でもお気軽にどうぞ

暑い日が続く中、エアコンを付けていない住民さん多いらっしゃいます。リモコンの操作がわからず付けられない

今月のスマイル

太鼓が聞こえるとお尻がムズムズ 落ち着かない



お祭りに向け熱心に練習する子供達

お祭りが大好きな大槌町民。お祭りの時期には「仕事を休んでも必ず帰省して参加するぞ」と豪語するつ

では鹿子踊り、虎舞、大神楽の三種の伝統芸能があり地元の子供達の多くはい

存会におじゃましました。踊り手は保育園から高校

生までの子供達で、被災し仮設住まいの子もいます。この子供達は練習前にじゃれあつて遊んでいても、太鼓や笛が鳴りだすとピシッと整列。楽しそうに踊り出します。みんなお祭り大好き、練習も大好き、本番も上がる

ることなく頼もしいです。会長の平野栄紀さんは「太鼓が聞こえるとお尻がかゆくて。ちゃんと風呂に入ってるけどね。」と笑っていました。

今回見逃した方は、お正月にも神社やお寺4カ所です。踊るそうなので、是非ご覧ください。

わものもいます。吉里吉里祭りは町内の先陣を切つて、8月のお盆過ぎに行われます。吉里吉里

ずれかに参加しています。今回は、お祭りを控える練習に励む吉里吉里大神楽保

Information

●アロマセラピストのマッサージ

- 【日時】9月10日 9:30~11:30
- 【場所】小槌第12 (中村)
- 【日時】9月10日 13:30~15:30
- 【場所】小槌第16
- 【日時】9月11日 9:30~11:30
- 【場所】小槌第8 (三枚堂橋下流)
- 【日時】9月11日 13:30~15:30
- 【場所】大槌第7
- 【日時】9月12日 9:30~11:30
- 【場所】大槌 (柵内)
- 【日時】9月13日 9:30~11:30
- 【場所】吉里吉里 (吉里中グラウンド)
- 【日時】9月13日 13:30~15:30
- 【場所】大槌第9 (袈岩)
- 【日時】9月14日 9:30~11:30
- 【場所】赤浜第3 (みかづき)
- 【日時】9月14日 13:30~15:30
- 【場所】吉里吉里第5 (堤が丘)

※予定が変更となる可能性もございますので、ご了承下さい。

ご意見・ご感想は、こちらまで。
大槌町上町1-6
大槌町地域支援員配置事業事務局内
TEL: 0193-41-2780
E-Mail: otsch.info@gmail.com

イベントのみならず生活環境整備等の活動にも利用できます。季節がら納涼祭が多く見受けられましたが、団地内にパラソルを設置したところもあります。まだご利用になっていない団地があれば、是非この機会に利用し親睦を深めていただきたいと思います。