

# 体と心の休息 睡眠を見直してみよう

みなさん、夜はぐっすり眠れていますか？良い睡眠は、心と体の栄養とも言われています。今日から睡眠を見直してみませんか？

## ■睡眠のはたらき

### ①心と体を癒す

睡眠には一日の仕事で疲れた「心と体を癒す」作用があります。特に脳は眠っている時にしか休息できません。

### ②成長ホルモンを分泌する：子どもにも大人にも大事なホルモン

寝ている間に成長ホルモンを分泌します。成長ホルモンは「免疫物質の生成（免疫力を高める）、古くなった細胞の作り替え、傷ついた細胞を修復する」健康な身体づくりには欠かせない物質です。

成長ホルモンの分泌は「眠り始めの3時間」に集中します。また、深い睡眠（ノンレム睡眠）が寝始めの3時間にとれた人は、朝に熟睡感を得られやすいと言われています。

### ③ストレスを減らす

睡眠中に脳内でつくられる睡眠物質には、ストレスの原因となる有害物質を除去してくれる働きがあります。

## ■質の良い睡眠のためのポイント

### ○夜、寝る前2時間までに食事をとる

胃腸の働きが落ち着いてから寝床に入ることによってぐっすり眠れます。脂っこいものやカフェインなども控えましょう。

### ○寝る直前のパソコンや携帯電話は極力控える

ブルーライトと呼ばれる青い光が眠りを妨げてしまいます。寝る前は読書、穏やかな音楽を聴く、家族での団らんなど、気持ちがリラックスするようなことを取り入れてみましょう。

### ○寝酒はほどほどに

寝酒は「慣れ」が生じて、量が増えていきやすく「飲まないとも眠れない」という危険な状態に陥ることがあります。また、夜中に目が覚めてしまう「中途覚醒」が起こりやすいと言われています。

睡眠不足は、食欲を増進し、肥満につながります。疲れやストレスの軽減のためにも多少の個人差はありますが、6～8時間程度の睡眠を確保しましょう。

家や宝  
vol.5

## 「DIY <Do It Yourself>」

皆さん、こんにちは！肌寒い日が多くなって、体調を崩されたりしていませんか？さて、今回は「DIY」についてお話させて頂こうと思います。

DIYって、耳にすることが増えてきた感じがするのですが、「Do It Yourself」の略なんですね。日本語に直すと「自分でできることは自分でやる」って意味ですが、これって結構久米島では昔から行われてきていたのではないのでしょうか。

ない物は自分で作ればいい、生活や生業に必要な用具を自作したり、自宅や小屋・納屋を修繕したりすることは、久米島においては珍しくなかったのではないのでしょうか。

DIYは、専門の業者に依頼すると費用が高額になることを比較的安価に行えること、自分にぴったりのものをつくることができること、全てを自分自身でやることにより充実感・達成感を得ることができること等々が利点として挙げられます。空き家の改修でも床板の張り替えや、壁のクロス張り、漆喰塗り。簡単な設備設置工事等はDIYで十分対応可能です。

DIYを通して、空き家を大切な財産と再確認し、活用しやすく改修していけたらと考えて「DIY」についてお話させていただきました。

島コンでは、DIYに活用できるちょっとした大工道具も揃えました。ご興味のある方は、島コンまで一報ください。

日程： 2月8日（土）、2月22日（土） 10時～16時 場所：仲原家（真謝20番地）  
お問い合わせ ☎894-6488 info@shimagurashi.net  
※予約なしでも大丈夫ですが、予約いただくと確実です。

じーも  
天島です

