

あなたの「睡眠タイプ」は？

睡眠不足を感じる理由の一つに、本来持っている遺伝的な睡眠のタイプや必要な睡眠時間と、現在の生活において実際に確保できている睡眠時間との差があげられます。良い睡眠の為に、まずは自分の本来持っている睡眠のタイプを知ることが大切です。

睡眠のタイプには、「ショートスリーパー（短眠者）」「ロングスリーパー（長眠者）」「バリュアブルスリーパー」があるのをご存知ですか？ここではその3つのタイプをご紹介します♪自分がどのタイプに当てはまるのか考えてみるのもいいですね。

～睡眠タイプ～

ショートスリーパー

全体の5～8%とされ、おおよそ6時間以下の睡眠の人が該当します。

ロングスリーパー

全体の3～9%とされ、睡眠時間が長く必要な人。およそ9時間以上の人該当します。

バリュアブルスリーパー

全体の80～90%とされ、これらの人は、ショートスリーパーでもロングスリーパーでもなく、7時間～9時間程度の平均的な睡眠時間をちょうど良く感じる人。

無理に長い睡眠時間をとろうとせず、本来自分の持っている睡眠のタイプを観察してみるとよいでしょう。



猫の睡眠は人間の2倍で、1日の3分の2を寝て過ごします。眠りが浅いのでたくさん寝ないと疲れがとれないんですよ～！

質の良い睡眠をとるために

❁ 体をほぐして心身ともにリラックス

心と体をゆるめて眠りにつかないと、末梢動脈の血流が悪くなります。そうすると細胞に十分な酸素と栄養が行き渡らなくなり、朝に疲れが残る・肌荒れやくすみなどがおこりやすくなります。就寝30分～1時間前には体をほぐす時間を持ちましょう。軽いストレッチをすると体温も少し上がり、眠るころには体温が急激に下がりぐっすり眠れます。



❁ 環境を整える

眠る前に極端に明るい光を見ると脳が興奮し、「まだ寝る時間ではない」と勘違いし眠りにくくなります。寝室の照明は暖色系などの目に優しいものを選び、できるだけ目に直接光が入らないような間接照明などを取り入れ、睡眠中はなるべく部屋を暗くしましょう。そして布団の中の温度は季節を問わず33度程度が理想とされるので、電気毛布で布団の中の温度を上げすぎると熟睡しにくくなります。



❁ 音楽で脳をリラックス

基本的に音楽は脳に刺激として伝わり、脳が活性化してしまう効果がありますが、眠りに入りやすいリラックス状態を作る効果もあるので、「寝る時」ではなく「寝る前」の準備として取り入れると良いとされています。「テンポがゆっくりで落ち着いた曲調・歌詞が入っていない」の3点を満たしているものが良いでしょう。クラシック音楽や、雨音・川のせせらぎ等の環境音がおすすめです。

忙しい日常の中で、おろそかになりがちな「良い睡眠」。この「春の睡眠の日」を機に、健康・美容に効果のある「良質な睡眠」について考えてみませんか？

2月も都内を中心に多くの健康測定会を開催！

地域住民の皆様向けに実施している「健康測定会」ですが、2月も多くのご依頼をいただき、計6回の開催がありました！

ソフィアでは地域の皆様を対象に、「骨密度」「血管年齢」「体組成」の測定と、看護師による無料健康相談を実施しています。

2月は多くの実施依頼をいただき、都内にて計6回の測定会が開催されました！どの回も測定とともに看護師の無料相談会を設け、日頃気になることやお悩みに個別でアドバイスいたしました♪

- ・目黒区包括支援センター（2ヶ所）
- ・品川区在宅介護支援センター
- ・世田谷区あんしんすこやかセンター（2ヶ所）
- ・パナソニックエイジフリーハウス南烏山

など様々な場所で開催しました♪



体組成の測定では身体の部位別に筋肉量・脂肪量が判定されるということもあり、皆様今後の運動に活かそうと測定結果の説明に熱心に耳を傾けられていました。

これからも皆様の毎日の健康のお役に立てるよう、数か月ごとに測定会を実施してまいります！

健康測定会をやってほしい！というご要望も、ぜひ下記へお問い合わせください♪



★お問合せ★

ソフィアメディ 営業・開発部
(TEL) 03-5794-3640

ステーション成城 お披露目交流会

昨年6月に規模の拡大と機能性強化のため移転したSt成城では、2月20日(火)に事業所にて、地域のCM・往診医・病院の地域医療連携室の方々などをご招待した交流会を行いました！会中には医療機器セミナーも行い、(株)人ファーマ様より在宅酸素・人口呼吸器の体験会や、地域向け健康測定会で人気の「血管年齢」のお試し測定など、大変有意義な会となりました♪



「家でも」「外でも」使える『携帯型酸素濃縮装置』や、『マスク式人工呼吸器』を装着できる体験も！

St成城管理者の川田からは、事業所紹介や介護・医療保険利用のお客様の比率などの話もあり、普段は中々知ることのない内容に皆さま驚かれたり、ためになると頷かれていました。おいしい料理を囲みながら、途中ではじゃんけん大会なども交え、豪華な賞品を狙って盛り上がりました！

お越し頂いた方々からは「とても楽しかったです！今日は来て良かったです」との嬉しいお言葉を多数いただきました♪同じ地域を支える事業所として、地域の皆さまと楽しい時間を過ごしながらいをさらに知れたことで、一層連携を深める機会になったのではと思っています。今後ともよろしく願いいたします。

◆ miniコラム ◆ 3月の誕生花とその花言葉をご紹介♪ご自宅での観賞用に、誕生日の贈り物に、参考にしてみたいはいかがでしょうか？

勿忘草

花言葉
真実の愛
私を忘れなさい

素朴な愛らしさのある勿忘草(わすれな草)は、白や薄い青色の可憐な小さな花が咲きます。鉢植えで贈り物にすると可愛らしいですね。
勿忘草という名前も、恋人のために花を摘もうとしたドイツの騎士の物語からきているそうです。



チューリップ

花言葉
博愛・思いやり
名声・愛の告白

オランダで有名なチューリップですが、16世紀頃にトルコから広まり、ハーブや果樹が主流だった当時の庭園に大きな影響を与えたといわれています。多様な色によって様々な花言葉があるのが特徴です。ご家庭でも育ててみてはいかがでしょうか。

