

スポーツセンター トレーニングルームだより



お知らせ

11月4日(月・振替休日)は開館しています。
ぜひトレーニングにお越しください。



第38回羽村市完歩大会 1.2の3里を歩こう会

期 日：11月23日(祝日) 雨天中止

午前9時20分から順次玉川兄弟像前を出発

集 合：玉川兄弟像前広場 午前8時50分

参加費：200円

申込み：11月15日(金)までにスポーツセンター2階 NPO 法人羽村市体育協会
事務局に、参加費を添えて申し込んでください。

受付時間は午前9時～午後5時までです。

(体協ホームページのダウンロードから申込書が取り出せます。)

<http://www.hamura-taikyou.npo-jp.net>



お問合せ

NPO 法人羽村市体育協会

TEL 042-555-1698

FAX 042-555-1699

E-mail taikyou-m@sage.ocn.ne.jp

心がラクになる睡眠

あなたの睡眠は大丈夫？

以下の項目で、自分に当てはまるものをチェックしてみましょう。

- 起床予定時刻よりもかなり前に起きてしまう。
- 布団に入ってもなかなか眠れない。
- 夜中に目が覚めて、その後なかなか眠れない。
- 朝スッキリ起きられない(熟眠感がない)。
- 起床時に肩や腰、背中などが痛む。
- 平日よりも休日の睡眠時間がかなり長い。
- 午前中の会議で眠くなる。



当てはまるものはありましたか？

多く当てはまった人ほど、睡眠に問題があり、心の状態も不安定になっている可能性大！！
眠れない状況が続くと、それがストレスになってまた眠れなくなる…という悪循環に！
そこで、睡眠がもたらす影響と、いい睡眠をとる方法をご紹介します。

いい眠りは日中のパフォーマンスをアップさせる！！

いい睡眠がとれていると、日中の作業効率が上がり、集中力や、注意力も向上し、精神衛生上とてもよい状態をキープできます。寝不足が続いてしまうと、脳の前頭野の働きが鈍ることで、意欲ややる気が低下したり、情緒不安定でキレやすくなったり…と様々な心のトラブルが起きやすくなります。更に元気の源とも呼ばれる神経伝達物質の“セロトニン”や抗ストレスホルモンである女性ホルモンの“エストロゲン”の分泌も減少されます。

いい眠りに必要なのは時間と質

理想的な睡眠時間には個人差がありますが、一般的に7.5時間前後が望ましいとされ、これより短くても長くても病気になるリスクが上がるとされています。更に大事なものは睡眠の“質”。浅い眠りの“レム睡眠”と深い眠りの“ノンレム睡眠”がセットになっていて、この2つの睡眠が90分サイクルで、起床までの間に5回繰り返されるのが理想的とされています。

就寝1時間前になったら、テレビ、パソコン、携帯電話はオフ！！

モニター画面の光は実は強烈な刺激なので、脳を覚醒させて、眠りの質を下げてしまうのです。就寝の1時間前になったら、電源を切ってモニター画面は見ないようにしましょう。