

健康万歳 ⑱ 快適睡眠のすすめ

朝型人間と夜型人間がいる。夜型は宵っ張りの朝寝坊で朝は減法弱く朝食抜きも稀ではない。夜にぐっすり眠る習慣を付けておかないと、「睡眠相後退症候群」などという厄介な病気になる。

入眠の基本は先ず体温を上げることで、徐々に体温が下がる時に寝つきが良くなる。ストレスが罹ると血管が収縮し末梢への血流が減少し、放熱の効率がわるくなり不眠になり易い。

快適な睡眠を得るには。

- ①寝る前にぬるま湯の風呂に入る。(熱めの湯は逆に目が覚めてくる)
10～20分で汗が引き体温が下がるので良く眠れる。
②軽めの運動をする。ジョギングやストレッチ体操を30分ほどすると体温が上がり、2時間もすると体温が下がってくる。入浴と運動を組み合わせると効果は一段と上がる。
③アルコールは入眠のためには効果はないと思ったが良い。逆に心が高ぶり、睡眠のためには余程大量の飲酒をしないと効かない。逆にアルコール依存症や不眠症の原因になったりする。気持ちをコントロールするのであれば、少量のアルコールを寝る1時間前くらいに嗜む程度が良い。
④夜中には血液の粘性が大きくなるのでコップ1杯の水は必要である。この場合ビールは利尿作用があり、ビールの量よりも大量の水分が尿として排出され逆効果になる。
⑤睡眠の環境も大事、自動車などの外部騒音や生活騒音、光環境、温度と湿度は入眠を妨げ、パジャマや寝巻き、ベッドや枕などは安眠には欠かせない。

どうしても眠れない時は睡眠剤服用も仕方ないが、習慣化しないように心掛けること。また30分ほどの昼寝の習慣はお勧めである。

高齢者の場合は無理のないライフスタイルを作り上げることが大切である。睡眠効率も悪くなるので9時間の睡眠時間は必要。最近は高齢者で不眠を訴える人の割合が多くなってきた。これは加齢による眠りの質の変化だが、中には隠された病気もあるので医師に相談するのも必要である。

林 栄一(医師・八女市立花町)

飽食の陰の現実

「やっと冷蔵庫の中がすっきりして気持ちよか」と妻の歓声。歳末売り出しで景気良く買い込んだ食料品が長く冷蔵庫に居座っていたが、一月も二十日を過ぎた頃、ようやく解消の目処が立ったようである。里帰りの子や孫が帰れば老人二人の食べる量は知れたもの。二十日余りかけて少しずつ片づけてきた。

お陰でその間は買い出しのお供もしなくてすんだ。気をつけて見れば家にある食品は大い賞味期限切れである。我が家のような老人二人暮らしか独居老人の家では賞味期限内に食べ切るのは無理な話し。毎日期限切れ食品を食べて生活している。元々賞味期限など気に留めていないのである。戦時から戦後の混乱期を生き抜いた世代は胆力も座れば内臓も強い。鼻に当てて少々臭っていても腐る直前が一番旨いと食べてきた。そして八十過ぎて尚元気でいる。何不自由なく育った世代とは鍛え方が違う。正月早々カレーの壺番屋をはじめ多くの食品メーカーから出た廃棄食品の横流しが発覚、連日報道されている。おせち料理など馳走三昧の中、大手コンビニから廃棄される賞味期限切れの弁当の山の陰では、飽食暖衣の日本で一日5人(約4.5時間に1人)が餓死。世界では一日4～5万人、年間1,500万人以上(内70%以上が子ども)が餓死している現実。この冬最大の寒波に震えていた体は余りにひどい貧困の格差に芯まで凍りついてしまった。(たかお)

眩き

認知症宣言

「地震、雷、火事、親爺。」今では死語となったのかとんと耳にしなくなった言葉。親父の権威も危うい昨今、さしずめ親爺の代わりにテロや津波、いじめが登場するのだろうか。

古希を過ぎた私は病気が怖い。中でも認知症。忘れ上手な近ごろの私は、昨日まで覚えていたことが今日は春霞の彼方なのだ。

ミキさんは、子どもがまだ幼稚園の頃から名うての教育ママ。二人のお嬢さんを公言通り医者と弁護士に育て上げた。人に弱みを見せずいつも正論を吐くミキさん。肩の力を抜けば楽になるのになあ!そんな思いで見えていた。久しぶりに出会ったミキさんはビクビクするほど痩せていた。何か悪いの?と聞くと、認知症かも、と一言。一度に二つの事が出来なくなったと言ったのだ。脳のMRIの結果、心配なことがあったらしい。そう言えば顔つきが優しくなった。話し方にも以前のような鋭さが無い。冗談ともとれる彼女の認知症宣言。周りの誰もが何時ものジョークと受け止めていた。でもそうだろうか?ご自慢の夫を亡くして七年、ミキさんは独り暮らし。車も手放した。激痩せしたのはひとりりで苦しんでいるからかもしれない。認知症だと認めた上でミキさんが独り暮らしを続けると決めたのなら、みんなで見守ろう。私たちは皆、認知症予備軍。明日は我が身なのだから。



楽しい絵手紙



筑後市熊野 山口 敏子

水墨画は以前に習っていましたが、絵手紙は、ピカピカの一年生です。お友達にさそわれ、筑後市のサンコア、絵手紙教室に入りました。教室で一枝の寒つばきを頂きましたが大変むずかしく、何度も、何度もつばきの花に話しかけます。「ごめんなさいね」上手に出来ずと...。すると、花が「にこっ」と笑っている様に見えました。大坪先生に手ほどきして

頂き完成した思い出の寒つばきです。これも、明るく、楽しく、ホップ・ステップ・ジャンプで頑張ります。教室の皆さんよろしくお願ひします。

「飲酒運転撲滅作戦」出動式



県内で発生する交通死亡事故の約半数が歩行者関連の事故であり、その7割以上が道路横断中に発生しています。

こんにちは。八女警察署です。 見逃すな!飲酒運転 勇気を出して110番

そこで、福岡県警では、「横断歩道マナーアップ運動2016」と称し、横断歩道及びその付近道路において遵守すべき交通ルール・マナーを啓発することにより、交通死亡事故を抑止したいと考えています。

歩行者の皆さん、道路を横断するときは横断歩道を渡っていますか?少し遠回りになっても必ず横断歩道を渡りましょう。青信号になっても、渡る前には左右の確認をしてください。

ドライバーの皆さん、歩者がいるときは、横断歩道の手前で一時停止をしていますか?「歩行者の優先義務」を遵守し、安全なドライブを心がけてください。

また、春は別れと出発の時期です。それにお花見も加わって、お酒の機会も増えることでしょう。

飲んだら乗らない!乗る人には飲ませない!

自転車も車の仲間です。お酒を飲んで運転すれば飲酒運転になりますよ。

八女はお茶所。運転する人は八女茶を飲んで安全運転をお願いします。

矢部川源流・杉の里の四季 ⑤③

ハルトラノオ(春虎の尾)[タデ科]

ハルトラノオ(別名イロハソウ)は落葉樹林の林床に生育する多年草本で日本固有種。

矢部村では標高700～800m付近の谷治いの登山道で観察できる。花卉はなく、花弁状の萼(がく)が5深裂する。花期は3月～5月。早春に虎の尾のような花穂を出すというのが名の由来である。

(黒木町)松尾 重根



色鮮やかな着物の端切れでミキさんの為にお手玉を縫った。「お手玉はボケ防止だよ。」と明るく笑ってミキさんに手渡そう。

夏生