

友の会だより



平成27年冬号

睡眠中カラダが凝ってしまう。「寝コリ」を防ぐには!

眠っている間に筋肉がカチコチになる「寝コリ」。「眠ると翌朝には体がスッキリ!」と過ごしていた日々は過去の話。歳を重ねると、眠ってもコリが解消されない。それどころか、寝起きに肩周りや背中がガチガチに固まっている感じがする。実はこれを放置してそのまま過ごしていると、疲労が蓄積されて慢性的なコリとなってしまう可能性があります。

あなたの不調の原因かも? 寝コリ度チェック

「寝コリ」というと、起床時の肩こりが挙げられるかと思いますが、筋肉のコリが及ぼす体調不良も含まれます。眠っていても心身リラックスがでず、勝手に体が凝りやすくなる「寝コリ」が生じやすくなっている可能性があります。次でチェックしてみましょう。

睡眠中にリラックスできている?

- 睡眠時間は少なくないのに、起床後もとても眠い
- 仕事をしても午前中に睡魔に襲われることが多い
- 朝の洗顔やうがい、着替えといった簡単な動作で体のどこかが痛んだり、体が固く感じて違和感がある
- 怖い夢や嫌な感覚の残る夢を見る
- 睡眠時、歯ぎしりを指摘されたり、歯の食いしばりの自覚があったりする
- 起床後、胃腸の不調を感じる事が多い
- 出勤時や午前中の外出時に足の疲労を感じる
- 快晴の日の明るさは、眩しすぎて不快に感じる
- 以前は違和感がなかったが、枕や布団が体にしっくりこない気がしてきた

眠っていても体が凝ってしまうのはなぜ?

眠っていても体が凝ってしまう場合に考えられる大きなポイントは、布団に横になっても、力を抜くことができないことです。そして、睡眠中も内臓が活発に働いていたり、リラックスを



促す神経系が優位にならず、活発に活動する体制のまま就寝していることが挙げられます。すると、質の良い睡眠をとることができず、しかも筋肉のコリが生じるほど体に悪影響を及ぼしてしまうことが起こり得るのです。

寝コリになるNG習慣とサヨナラしよう!

① **帰宅後の照明はなるべくリラックス色に**
夕暮れ時の空はオレンジ色ですが、その頃、体は入眠に向けてリラックス状態へ移行していきます。帰宅後は間接照明などを使い、目から入る光刺激も抑え、リラックスを促す神経系が優位になりやすくなります。

② **パソコン・スマホを使う時の明るさ**
①で夕焼け色の照明にしたとしても、その中でパソコンやスマホを使うと、部屋の明るさとのギャップで自律神経系のバランスが崩れ、睡眠の質が低下します。パソコンやスマホを使用する時は、文字が無理なく読める明るさに設定しましょう。

③ **帰宅したらうっすらと呼吸おく時間をとる**
明るさからの刺激で神経が休まらないうちに、思考回路がOFFにならないために心の緊張が解けないといったことが「寝コリ」の原因になります。ほんの10分くらいでも良いので、なるべくリラックスできる服装、姿勢で目を閉じてみましょう。



④ **くつろぎの飲酒・夜食にも要注意**
のんびりした気分になりたい時に、お酒の力を借りる人もいます。しかし、深酒してしまうと逆効果です。夜食にもいえることですが、睡眠中に内臓が休まらないとその反応で筋肉が緊張を起こすことがあり、それが翌朝の「寝コリ」や胃腸の不調となって表れます。

⑤ **合わない寝具はタオルで調整**
起床時に首・肩こりを感じると寝具の影響かと思い替えを検討する人がいるかもしれませんが、一時的な筋肉の凝りかもしれないので、タオルを代用し少しずつ枕の高さを調整してみましょう。

⑥ **1日の中で楽しかったこと・良かったことを思い出す**
ツライことがあると睡眠中に歯のくいしばり・首や肩に力が入るといったことが起こりやすくなります。帰宅後、バスタイムなどで、今日1日良かったことを振り返ったり、興味ある雑誌や本を眺めて、頭の中の凝りも和らげてから就寝時間を迎えるようにしましょう。

いかがでしたか。色々試してみても自分に合った方法を探り、質の良い睡眠で「寝コリ」を防ぎましょう。



頑張っているあなたへ 小さなメツセージ

皆さんお元気ですか。今回は、女優「高峰三枝子」さんが歌う昭和の名曲「湖畔の宿」や、日本画家・詩人「竹下夢二」さんで有名な標高1,100メートルにある榛名湖にワカサギ釣りに行ってきました。待ちに待った4年ぶりの解禁。嬉しくて嬉しくて、前夜は興奮して一睡もできませんでした。その甲斐があつて、生まれて初めて456匹の釣果「ヤッター」がありました。榛名山富士の綺麗な紅葉のなか、釣りボート釣りを堪能したとても楽しい釣行でした。

なるほど 故事成語

「歳月人を待たず」 衰えるのはあつという間

うかうかしていると、あつという間に時間は過ぎ、「ああ、こうしておけばよかった」と嘆いても、後の祭り。これは人間の普遍的な感傷かもしれません。「光陰矢のごとし」「光陰流水の如し」など同じ意味の言葉があり、西洋にも「時間は待ってくれない」ということわざがあります。

この言葉が登場する詩には、「今日という日はもどらない。だから励みなさい、歳月は人を待ってくれないのだから」とあります。このため、「一秒でも惜しんで勉強しなさい」と、お説教じみた使い方をされがちです。しかし、この詩における本来の意味は違います。「歳月はすぐに過ぎ去る。だから元氣なうちに酒を飲もう」と楽しい飲酒を促しているのです。



錠剤用の携帯ケースがNEWタイプになりました。クリアケースで残量もわかりやすく便利です。ご希望の方は、ご遠慮なくお申し付け下さい。

友の会掲示板

バージョンアップした錠剤が大好評です!! 手軽に飲めるので、携帯用としてお使い下さい。

◆1ボトル 40日分 8400円
「まとめ買いキャンペーン継続中」
大好評のまとめ買いキャンペーンを継続して開催しております。お買い忘れ防止や経済的にも大変喜ばれています。



- 対象商品 粉末および錠剤
- キャンペーン それぞれ5個お買い求めごとに、もう1個進呈。

インターネットからは・・・
つばさ事務所のサラシアオブロンガ
と検索して下さい。

発行
発行 つばさ事務所
住所 埼玉県本庄市東台1-1-6丹家ビル
TEL 0495-23-3893
フリーダイヤル 0120-81-0213
FAX 0495-23-3894
<http://www.salacia1.com/index.html>
(エル) (イチ) (エル)
E-mail tsubasa1@agate.plala.or.jp
(イチ) (エル) (エル)

読者の声!

同じ糖尿病と戦っている皆様に、少しでも希望と勇気を与えることができるとご協力いただいたサラシアオブロンガ愛飲者からの体験談です。実名公表のご許可を頂いた方のみ実名を公表しております。それ以外の方については、一部氏名を変更して掲載してあります。

私は、今年の4月末からサラシアオブロンガをネットで知り、飲み始めました。5月の病院検査で早くも6.9あったヘモグロビンalc 6.6になり6月には6.2になりました。尿管結石も出来やすい体質ですので、3ヶ月に1度は大学病院に行っていますが、血糖値等が下がればよくなると言われています。疲れるとすぐ頭が痛くなったり、肩こりがひどく、いつもマッサージにいていましたが、最近肩こりもなくなり、朝起きるときの体のだるさも消えつつあり、家庭菜園の仕事も苦にならなくなりました。夜も安定剤を飲んでいましたが、1ヶ月前からそれも必要なくなりました。これからも続けていこうと思います。 【阿波市 平林和江様】

いつもお世話になっています。1年3ヶ月前hba1cの値が9.6あったのですが、今年になっての検査では6.9が続いております(2ヶ月に一度の血液検査で)。6台前半を目指し、日々奮闘努力しております。医者には、このまま現状を続けるように努力してくださいと言われてました。知人の糖尿病患者にもサラシアオブロンガを勧めていますが、皆様から好評を博しています。糖尿病は本人の努力がもっとも大切ですが、限度があります。サラシアオブロンガという強い味方を得て、今後の努力にも強いやり甲斐を感じるようになりました。 【札幌市 松島一平様】

健康レシピ

レシピマドンナ 前田京子様

「ミルク春雨スープ」

材料：(4人前)
春雨 50g、水 3カップ、鶏がらスープの素 小さじ2、ハム 3枚、しいたけ 2枚、ニラ 4本、卵 1個、牛乳 1カップ、塩 小さじ1/4程度、白こしょう 少々、ごま油 小さじ1
【作り方】
①鍋に分量の水と鶏がらスープの素を入れて火にかけます。しいたけを薄切りにして加え、煮

立ったら春雨を入れて4~5分煮ます。
②ニラは4~5cm長さに切り、ハムは細切りにします。卵は溶きほぐします。
③①にニラとハム、牛乳を加えて、煮立ってきたら塩、こしょうで味をととのえます。溶き卵を流し入れ、卵に火が通ったら火を止めます。ごま油を加えて、器に盛りできあがり~。



「きんちゃん」裏ワザ大百科

「今回は洋服のシワとニオイです」



スーツやコートにたたみシワがきたら、冬物を出してみたら、スーツやコートにたたみシワがついて着られなかった、という経験はありませんか。そんな時には、ウールものなら全体に霧吹きして1日ハンガーに掛けて吊るしておけば取れます。より楽な方法は一晩バスルームに下げておきます。湯気のおかげできれいにシワがとれます。
「衣類についた防虫剤の臭いが気になるときは」
防虫剤の臭いがついてしまったら、服をビニール袋



に脱臭剤と一緒に入れて一晩おけば、スッキリと臭いがとれます。あるいは、扇風機で風を当てて、スチームアイロンをかけるだけでも効果があります。さらに、タオルをぬるま湯につけて絞って、衣類の上当ててアイロンをかけても結構です。タバコの臭いも消すことができます。さらに、タオルを浸けるぬるま湯に、エッセンシャルオイルや香水を一滴たらすといい香りになります。



「知ったかぶり生活情報」「10秒で玄関の靴がスッキリする方法」

毎日が法事のような玄関!? 脱ぎっぱなしの靴が、何足も散乱している玄関。うんざりしますよね! 教えて、家族の人数分より多いことも…。これじゃ、まるで法事!? 脱いだら揃えればいいことなのに、どうしてこうなってしまうんでしょう?



忙しい現代生活が玄関を荒らす

忙しい現代生活の中で、玄関は、長くとどまることのない場所です。出かける時にせよ、帰宅時にせよ、そそくさと靴を脱ぎ履きして、一刻も早く外に出ようとするか、中に入ろうとするかです。そんな「通過するだけの場所」で悠長に行動するなんて時間のムダ、皆無意識にそう思っているのではないのでしょうか。それが、つい靴を脱ぎっぱなしにしたり、揃えずに放置したりする行動に表れているのかもしれない。



とまあえず「脱いだ靴は揃える」から

靴だらけの雑然とした玄関は、帰宅時の気分も悪いし、訪問者に与える印象もよくないし、何より、出入りがしづらいもの。広々とした玄関であっても、できれば靴は出入りのたびに下駄箱にしまうようにしたいですね。とはいえ、脱ぎっぱなしが常だった人にとって、「帰宅したら必ず靴は下駄箱に」というルールは、かなり高いハードルかも。ここはもう少し現実的に、「脱いだ靴は必ず揃える」から始めましょう。

使うのはたった2枚の紙!

「靴は揃えてね!」なんて、今までもさんざん言ってきたけど、全然効果なかったわ!」という方のために、こんなやり方をご提案します。用意するのは2枚の白紙。そう、コピー用紙でOK。一枚にはこう書きます。

「回れ右をしてください」

それを玄関の上がり框の床にテープで貼ります。もう一枚にはこう書きましょう。

「そのまま靴をそろえて脱いでね!」

こちらは、玄関扉に貼ります。

意外とウケる! やってくれる!

これはかなりの確率で、靴を自主的に揃えてくれるやり方です。それも、「プツ」と吹き出しながらやってくれることが多いので、ガミガミ言うより効果大。絵の得意な人なら、イラストや漫画で楽しくしてもいいですね。視力の悪い人のためには、太字で書いてあげましょう。

靴が揃ってさえいれば…

靴が揃ってさえいれば、それを下駄箱にしまうのは比較的ラクです。また、仮に出しっぱなしになってしまっても、揃っていることで最悪の醜さは回避できます。「回れ右」の貼り紙の効果が続いているうちに、習慣づけばしめたもの。たとえ1度でうまくいなくても、貼り紙のデザインを変えたり、コピーを変えてみたりして、あの手この手で継続を図りましょう!



靴を揃える時間は、たったの10秒!

急いでいると、とにかく出入りに時間をかけまいとするものですが、「回れ右 → 靴を脱ぐ → 揃える」これににかかる時間は、10~20秒です(靴による)。さらに、それを下駄箱にしまうのにかかる時間は、5~10秒。つまり、揃えるだけなら最短10秒。揃えた靴をしまっても、たった30秒しかかかりません。

「玄関で、+10秒のゆとり」。これだけで、いつもスッキリした玄関が保てるなら、試してみる価値はありますよ!

※高齢者や、足の不自由な家族がいる場合、床に貼った紙で滑らないように注意してください。

実践 美容のミニ情報

「ゴマで老けを遠ざける!」

ゴマ油には、ゴマ本体よりも多く「ゴマリグナン」が含まれています。ゴマリグナンの代表は「セサミン」「セサモリン」「セサミノール」「セサモール」など。それぞれ強力な抗酸化力で、からだを老けから

守ります。カボチャ、モロヘイ、ヤ、アボカド、うなぎ、はまちなど、ビタミンEの多い食材と合わせて摂ると、より効果的です。

