

## なんだ・かんだ

### ◆ 睡眠 ◆

先日睡眠について多くの著書を出している菅原洋平氏の講演を聞きました。私は寢床に入って数分で眠りについてしまうので、睡眠の悩みはないのですが、母が毎日眠れないとぼやいているので興味を持って聞いてきました。少しだけご紹介させていただきます。

- ★今まで睡眠の常識と思っていたことが、そうではなかったこと。
  - 「眠っていないくても、少しでも寢床に横になって体を休める方が良い。」は間違い。「眠っていないのに寢床にいる時間は出来るだけ減らす。」
  - 「眠れなかった翌日は出来るだけ仮眠をして睡眠を補わないといけない」は間違い。「眠れなかった翌日は、出来るだけ眠らないようにする」
  - 1日15分の早寝を1カ月続けると、1か月に7.5時間(1日分)が増える。睡眠は、1か月の睡眠の絶対量が重要。
  - 規則正しい生活のためには、就寝時間を揃えるよりも、起床時間を揃える。生体リズムは、起床時間によって眠くなる時間が決まる。
  - 年齢を重ねるほど長い睡眠は必要なくなり、18歳をピーク必要睡眠時間は下降し、55歳以降は、大きく減る。
  - 深い眠りは、眠り始めの3時間だけしか出現しない。
  - ★睡眠改善のポイント
  - 寢床に眠りに関係ないものを持込こまない。脳は場所と行為をセットで記憶するので、寢床で寝る以外の行為はしない。睡眠の質が落ちる。
  - 睡眠効率を85%以上にする。(実際に眠っていた時間を、寢床についていた時間で割る。)15分眠れなかったら寢床を出る。最初の3時間で深い眠りに落ちなければ、いくら寝ても駄目。
  - 4-6-11睡眠の法則。朝：起床から4時間以内に太陽の光を見る。休日の2度寝はダメ。昼：起床から6時間後に目を閉じる。30分以内の昼寝は作業効率を高める。夕：起床から11時間以後は絶対に寝ない。姿勢を正し、背筋を伸ばし、肛門を閉め体温を上げる。夜：寝る前に起きる時間を口に出して唱える。夜中に起きて時計を見ない。
  - 就寝時は、手足・首・仙骨(尾体骨の上)を温めて頭を冷やす。入浴は就寝直前だとかえって寝付けなくなるので、1時間程度前にする。
  - 就寝時に部屋を明るくしない。睡眠導入ホルモンのメラトニンが減ってしまふ。真い部屋がダメな人は、青い色の光ほどメラトニンが減るので、赤色の電球にする。また、光は瞼を通して体内に入ってくるため、直接光が目当たらない様に、天井灯よりも足元灯などにする。
  - 寝れない寝れないと口に出す人がいるが、この睡眠記憶は信用しない方が良く、眠れないと思ひこむことで不安を抱き不眠症になってしまうこともある。1日の睡眠ノート(寢床に入っていた時間・寝ていた時間・眠気があった時間・昼寝)をつけて、睡眠の事実を確認する。
  - 1日の出来事(飲酒・運動・昼寝等)を記録して、睡眠の状況を見てみると、睡眠リズムの原因が分かることもあるそうです。
- 眠れないとぼやいている母は、私が帰宅すると夕食を食べながらうたた寝をしていたり、起床時間も一定でないようです。この話をして、少しでも睡眠が取れるようになればと思います。ただ、大分高齢になっているので、眠れないのは致し方ないのかもしれない。



### ■ 休日の出来事 ■ (社員ブログより：建設部 大高茂樹)

先日、久しぶりに「ロッテリア」に入って食べたのが、1か月間限定の「大勝軒・元祖つけ麺バーガー」。ラーメンの麺をパーティに見立てたバーガーを、つけ汁で食べるというものでした。その麺のパーティの枚数で並は1枚、大盛2枚、特盛3枚というメニュー構成で、私は「大盛」を注文しました。割り箸もついてきて、はたしてどうやって食べるのだろうという、食べ方のアドベンチャー感は面白かったです。感想は○バーガーとラーメンを同時に食べた感じ。○麺はおいしかったが、パンを挟む必要があるのか?○特盛で750円の値段なら普通に大勝軒にいけるな。と後から思ってしまう所が少し残念。焼きそばパンがあるならラーメンも!という発想と現実に製品にしてしまう所は素晴らしいと思う。見事に企業戦略にハマって注文してしまいました。

## 五月、過ごしやすい季節となりました

緑がとて映える季節となりました。当社でも来月6月から10月までクールビズとなり、ネクタイを外しての勤務となります。ただ、ゴールデンウィークを過ぎて、花粉の飛散も治まり、とても過ごしやすい日が多くなるのですが、突然突風が吹き、大雨が降り、雷が落ちたりする日があるかと思えば、朝はそれほど暑くないのに、昼から急に気温が30度近くまで上がり、体調を崩す方もいらっしゃるようです。皆様もお気をつけ下さい。

さて、消費税が増税されて2カ月が経とうとしています。さすがにデパートや車の販売などの売上は落ちてきているようですが、今回の増税は過去の2回の時と違い、消費低迷も長引かず、夏以降復調するだろうと新聞各紙でも伝えられております。補助金や財政出動など国の種々の施策もありますが、売る方も買う方も賢くなって、それほど大騒ぎしなくなりました。他の国での増税時では、肅々と実行され、大きな混乱はないそうです。日本はマスコミが騒ぎすぎるんですね。来年の10%への移行時も、大きな消費の減退もなく、静かに実行されるように願っています。

代表取締役 服部 敏一郎

## 社員復職

### ● 森 直子 ●

2度目の出産そして、育児のため1年間お休みを頂いておりました、建設部の森直子が今月の19日から復職をしました。一言ご挨拶を。

産休、育児休暇で一年間お休みをいただいておりますが、この5月19日より復職いたしました。一年間子育てに専念する事ができ、まわりの皆様には大変感謝しております。去年5月に第二子となります女の子を出産しました。毎日の生活はとても大変ですが、4歳の長女が妹の世話や身の回りの事など、お手伝いをしてくれるおかげで、とても助かる毎日を送っています。次女もすくすくと成長し、今後の二人の成長がとても楽しみです。

社内では事務的な仕事を主に行っております。今までとは違う目線でリフォーム等のご提案をお客様にすることができればと思っております。まだまだこれからもまわりの皆様へ、ご迷惑をおかけすることが多くなってしまふと思ひますが、今後ともよろしくお願い致します。



本レターのご提供に付きまして、ご不要・ご迷惑という方に付きましては、その旨ご一報頂きたいと思ひます。次回からの発送を中止させていただきます。

株式会社チキリ  
静岡県駿東郡清水町卸団地 73

Tel 055-971-9610 Fax 055-973-1534

E-mail gen@chikiri.com URL <http://www.chikiri.com/>