

### 健康診断のお知らせ

【日程】2024年9月26日(木)  
2024年9月27日(金)

【受付時間】9:00～12:00

【場所】〒260-0844  
千葉市中央区千葉寺町1208-2  
ハーモニープラザ 講習室3・4

※全職員が対象となりますので、書類が届きましたらご確認の程よろしくお願いいたします。

### 安全運転目標8月

猛暑の続く中、体調に気を付け  
ガンバッテ秋を迎え無事故を続  
けて下さい。

住宅街の信号機の無い十字路  
T字路や横断歩道手前の◇マーク  
を見たら止まれる準備をしよう。



### ヒヤリハット情報

#### 発生状況

ストレッチャーのブレーキペダルをグループホームのドアと接触させてしまい、ドアが破損した。

#### 原因と対策

注意が散漫しており、ブレーキペダルの出っ張りの部分を見落としていた。周囲の状況を確認して以後気を付ける。

## 生活習慣病予防①

今月から数回にわたり生活習慣病の予防について特集します。

第一弾のテーマは睡眠です。

人は人生のおよそ3分の1を睡眠に費やします。

質の良い睡眠を確保して、生活習慣病を予防しましょう。



### 睡眠をより良くするための、いくつかのポイントを紹介します。

#### 【湿度・温度】

室内だけではなく、寝具内の温度・湿度も意識しましょう。就寝時に、身体と寝具の間にできる小さな空間の温度・湿度のことを「寝床内環境」といいます。温度が33℃、湿度50%が理想的な寝床内環境とされており、湿度が65%を超えはじめると、いわゆる「蒸れ」による不快を感じ眠りづらくなります。

特に今の季節は温度も湿度も高くなりやすいため、エアコンを付けて適切な寝床内環境を保ちましょう。

#### 【寝具】

ふとんは基本的に保温性・吸湿性・放湿性に優れたものを選ぶと良いでしょう。

掛けふとんは身体にフィットしやすく、軽いもの。敷きふとん(マットレス)は適度に硬く、寝返りがうちやすいよう体が沈み込み過ぎないものが良いです。

#### 【光】

朝起きたら、何よりもまずカーテンを開けて太陽の光を浴びましょう。朝の光は、体内時計を整え、規則正しい就寝時間につながりやすくなります。

また、昼間に明るい光を浴びることで、夜にメラトニン(眠気を催すホルモン)が分泌されやすくなります。「夜になったら眠る」という仕組みを上手く使えるように、就寝前にはパソコンやスマートフォンの使用を避け、強い光を浴びないようにしましょう。

#### 【入浴】

シャワーで済ませず湯船につかりましょう。入浴により、就寝前に一時的に体温が上がることで、深い睡眠をとりやすくなります。

脳が覚醒していると寝付けなくなるため、リラックスした状態で布団やベッドに入れるよう、就寝の2～3時間前の入浴が理想的です。

### わくわくワラケゼーションマッサーズ8月予定表

住所：千葉市中央区長洲2-13-6

営業時間：13:30～16:00

最終受付時間：15:30

料金：15分 500円

皆様のご来店お待ちしております！

ポイントカード等もございますので  
ご気軽にお申し出ください。

※黄色が営業日 ※赤が休業日

ご予約・お問い合わせ：043-235-8410 (WORKSTATION)まで

日	月	火	水	木	金	土
28	29	30	31	1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31



### 雑感

私は昔からスヤスヤと眠りにつく(5分以内なら9割方)ことが出来ます。更に寝る前に起きようと決めた時間がくると、大抵その時刻よりも少し前に目覚める事も可能です。

私にいくつかある特技の中では一番実用的。

