



百草園健康だより

忙がば眠れ！仕事の効率を上げる昼寝の仕方

昼寝をするだけで能率は確実にUPする！
 昼食後の眠気は、食後の消化と関係があると思われていましたが、最近の研究では、午後の眠気は、消化のせいだけではなく、むしろ生まれつきの生物リズムと関係していることが分かってきました。睡眠は体内のリズムに従って、1日周期で覚醒と睡眠を繰り返すパターンと、約半日周期で覚醒と睡眠を繰り返す2パターンがあり、正午過ぎに眠気が高まるのはそのため。また、午後2時から4時の間に作業能率が低下することも証明されています。つまり作業効率が低下する午後に昼寝をすれば、午後からの作業能率が確実にUPするのです！

理想的な昼寝のスタイルは？
 毎日の生活は忙しく、昼寝どころではないかもしれない、昼寝をする環境ではないかもしれません。ここでは忙しい生活の中でできる昼寝の方法をご紹介します。上手に昼寝をすることで、瞬時に疲労が回復し、ストレスも解消して活力が湧いてくるでしょう。

■昼寝の姿勢
 昼寝は脳の休息が目的なので、必ずしも横になる必要はありません。机にうつぶせ、



昼寝と聞いてどんなイメージを持っていますか？ 休日の昼寝はともかく、仕事中の昼寝には抵抗がある人も少なくないはず。しかし、昼寝は健康にとってもよいものです。規則的に昼寝をしている人は、心臓発作の危険を減らすことが科学的に証明されています。また疲労回復のためにも効果的。今回は、自然の要求に従った昼寝の効果に迫ります。



昼食後の会議や講義は眠くて辛いという経験は誰もがありません。実は、午後に眠くなるのは人にとって自然なこと。自然の欲求に従い昼寝をすることで、仕事の作業能率を上げることができるのです。

忙しいからこそ昼寝をする
 多くの人が、昼間の眠気を、コーヒーやタバコ、栄養剤で気を紛らわしています。しかし、コーヒーやタバコなどで紛らわしていると、睡眠障害や欲求不満を感じたり、イライラしたり、集中力がなくなる場合もあります。そのような状態で仕事をして効率がいいはずはありません。忙しいからこそ昼寝の時間を作ったほうが、結果的に仕事の効率を上げることになるのです。

■昼寝の長さ
 座ったまま、クッションを使って。大事なものはリラックスできる姿勢であること！
 あまり長く眠ると、余計に疲労を感じるようになります。疲労回復のためには5分〜15分程度が理想的。
■昼寝のタイミング
 理想は昼食後。できるなら毎日同じ時間に昼寝をするのがお勧め。体も同じ時間に寝ることに慣れて瞬時に疲労回復することができると良いでしょう。
■昼寝の儀式
 動物は寝る前に準備行動を行うことがあります。それを見習って私たちも儀式を行ってみましょう。条件反射で眠りやすくなるはず。例えば、携帯電話の電源を切る、歯を磨く、水を飲む、深呼吸をするなどがあります。
■昼寝からの正しい目覚め方！
 眠るときと同じくらい目覚め方も重要。どんなに重い気分でも起きた際には、寝た甲斐がないというもの。目覚めるときは、眠りに入ったときと同じくらいの時間をかけてゆっくりと起きましょう。
 「リフレッシュできた」「疲れがなくなった」などポジティブなことを思うようにしましょう。体を伸ばしたり深呼吸をしたりして徐々に体を動かしながら起きるのがポイントです。

頑張っているあなたへ 小さなメッセーシ

皆さん、お元気ですか。梅雨真っ只中ですが、いかがお過ごしでしょうか。数週間もすれば暑い夏がやって参ります。今回は、節電の話題を2点取り上げましたが、機会がありましたら皆様の工夫もお聞かせ下さい。

さて、以前にも書かせて頂きましたが、いよいよ今月28日にロンドンオリンピックが開幕します。日本の選手団、役員もほぼ決定し注目のキャプテンは、陸上やり投げの村上幸史選手、旗手は、レスリングの吉田沙保里選手です。柔道選手が選ばれなかったのは暫くぶりとか。妻のイチ押しは、やり投げのティーン元氣選手とか。(イケメンらしい) 私は男女サッカーも楽しみだし、水泳、体操、柔道・・・ああ毎晩眠れなくなりそうです。オリンピックに猛暑・・・まさに熱気ムンムンの日本列島になりそうです。参加全選手がベストの状態で最高のパフォーマンスを見せてくれることに期待します。

ガンバレ日本！



実践 健康のニ情報

瞑想で脳の神経細胞をリラックスさせよう！

瞑想は、脳の神経細胞をリラックスさせると言われています。物を考える時に働く脳の前頭前野は、ストレスに反応しやすい傾向があるので、瞑想で一時的に脳に入る情報を遮断し、何も考えない時間を作ることでストレスが減少するのです。イスに座ったままの「3分間瞑想」でも効果があります。家事や仕事が一段落して、次にとりかかる前や、就寝前の疲れ取りに行ってみましょう。



読めば トクする 裏ワザ大百科

「冷蔵庫の節電方法」

今年も節電の夏がやってまいります。冷房等の設定温度を28度設定にしたりこまめにコンセントを抜いて待機電力を減らすという工夫をしている会社やご家庭も少なくないはず。ところがどの家庭にもある冷蔵庫は見落としがちでコンセントを抜くわけにもいきません。しかし、この冷蔵庫が結構な電力を使うのです。そこで、簡単な工夫で冷蔵庫の消費電力を減らす裏技の紹介です。



【ゴムパッキンをチェックしよう】

冷蔵庫のドアと本体の開閉部分のゴムパッキンチェックをお勧めします。開閉部分のパッキンが緩んでいると冷却能力が落ち、消費電力が増えてしまいます。名刺やカードを挟んでみて落ちてしまうようなら交換を検討しましょう。

【置く場所に気をつけよう】

一見周囲の温度とは関係ないような冷蔵庫の冷却能力ですが、実はかなり外気に左右されます。そのため、火元や直射日光の当たる場所に置くのは避けましょう。さらに、周囲の壁とぴったりつけず、間隔を空けたほうが効果的。上に物を置くのも冷却効果を落としてしまいます。

一子宝相談・アトピー性皮膚炎専門

ひとりひとり、体質や症状の現われ方は異なります。お客様の不調をお伺いし、最適かつやさしく効く漢方薬をおすすめ(処方)いたします。お気軽にご相談下さい。

近鉄藤井寺駅北側 ご相談電話 0120-56-1328

漢方百草園薬局

漢方百草園薬局

検索



鶏ささみときゅうりの中華和え

木酢米斗 (4人分)	
ささみ	4つ
きゅうり	2本
ごま酢	少々
しょうゆ	大さじ1
酒	大さじ2
白だし	大さじ1
ごま油	大さじ2
	小さじ2

とりささみ

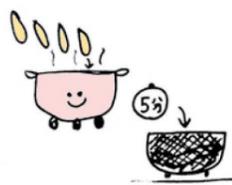
脂肪分が少なく低カロリー。ナアミン、亜鉛、ビタミンB1などが豊富。また、ささみに限らず、鶏肉にはタンパク質やコラーゲンも含まれます。

きゅうり

カリウムやカルシウムを含み、むくみの解消に効果的。その他カロテンやビタミンCも含まれます。きゅうりの旬は夏から秋で、涼しい気候を好むので夏に最適な野菜。

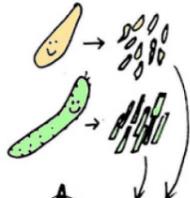
つくりかた

1. たっぴりなお湯でささみを5分茹で、ざるに粗く冷ます。



2. Aを混ぜておく。

3. ささみを手でむしるよりにほぐす。きゅうりは2~3mm角になるように切る。



4. ささみの水気を切りきゅうりとAと和えれば出来上がり! (10分程度おく(きゅうりがしんなりします。))



夏にさっぱり!

雑学の小部屋

「豆腐の絹ごしと木綿ごしのちがいは」

豆腐には絹ごし、木綿ごしの2種類があります。見た目といい、舌ざわりといい、ぴったりの名称ですが、本当に絹と木綿でこしているわけではありません。豆腐は、製造工程の最後に豆乳を箱に入れて固め四角い豆腐が出来上がりますが、この箱型が絹ごしと木綿ごしとは、違うのです。



絹ごしの場合は、穴の空いていない箱型に濃いめの豆乳を入れてそのまま固めます。箱型に布を敷かないので布目は出来ません。絹ごしの名前は、滑らかな舌触りから生まれたもので、製造にあたって絹を使うわけではありません。木綿ごしは、たくさんの穴の空いた箱を使います。この箱型に布を敷き豆乳を流し込みその上から重しを乗せて水分を外に流し固めます。木綿ごし豆腐の布目は、箱型に敷く布の目がついたものです。



旬の食材と栄養成分「すもも」

すももは、歴史の中の『古事記』に出てくるほど、古くから親しまれてきたフルーツです。大きく分けると、中国原産の日本すもも(プラム)や、コーカサス原産の西洋すもも(プルーン)に分けられます。

すももは、カリウムが豊富に含まれていて、便秘解消や血圧を下げる働きがあります。さらにカリウムの成分のおかげで、ストレスを改善する作用もあり、ダイエット時のイライラにも効果的です。皮の部分に、ビタミンC、カルシウム、カロテンなどが多く含まれています。甘みはこの皮の下に多いので、りんご同様、皮ごと食べると効果的ですよ。



知ったかぶり生活情報「シンプルライフ的夏場の節電術」

この夏も電力不足が予想されています。大停電を回避すべく、産業界の努力が求められる中、一般家庭でも一層の節電に努めたいものですね。そこで、なるべくモノとお金を使わない「シンプルライフ的節電術」をご提案します。



1. 「緑のカーテン」の準備

おすすめはゴーヤ。育てやすく、緑が濃いゴーヤは日よけに最適。キュウリやアサガオもいいですが、ゴーヤが特に人気なのは、「葉の数が多く、濃い緑陰が得られる」「虫や病気に強く、育てやすい」ことがその理由。苗の値段も、1本300円前後とお手頃です。窓一間につき3~4本もあれば十分な緑が得られますから、ぜひ手に入れておきましょう。



2. カーテンを遮光性に

安全ピンを使えば、お裁縫要らず

緑のカーテンを設置しても、隙間から直射日光が入ってくれば、どうしても室温は上がってしまいます。いったん上げた室温を下げるのは容易なことではありません。室内に入ってくる光を、さらに遮る必要があります。

家の外に設置するよしずやスタレも効果的ですが、風が強いなどで設置が難しい場合は、カーテンを遮光性のものにチェンジしましょう。消費電力量の大きなエアコンの稼働率を上げずに済みます。



カーテンを替えずともOK!

「そうはいつでも、お気に入りのカーテンを替えたくない……」という方は、今お使いのカーテンの裏に、手芸店などで売っている遮光生地を、安全ピンで留めたり、縫い付けたりしても結構です。それも面倒な方は、必要に応じて、窓と同じ大きさにカットした遮光生地を両面テープで貼り付けます。日中家を明るくすることが多い方なら、平日はこれでもOK。

3. 電球をはずす

電球をはずしてしまえば自動的に節電

「家中LED電球にチェンジする」が理想ですが、まだ一球が高価な現在、一度に全部を取り替えるのは難しい。そんな時は、必ずしも必要でない電球だけを、あらかじめはずしてしまいましょう。廊下や洗面所、台所などは、ダウンライトなどで何球もの電球がついている場合があります。これを、ところどころはずしてしまえば、多少暗くはなりますが、さほど不便でなく、すぐに節電ができます。



4. まずはモノよ知恵を

このほかにも、「契約しているアンペア数を下げる」「コンセントを抜いて待機電力をカット」「あまり使っていない家電を手放す」など、モノを増やさずにできる節電対策はいろいろありますね。

「諺」を知ろう!

「ごまめの歯ざしり」

実力や能力のない者が、いたずらに悔しがって腹を立てたりすることをいう。「ごまめ」とは、長さ数センチのカタクチイワシの幼魚を干したものだ。

昔は田の肥料として珍重され「田作り」とも言います。小さなごまめを、実力のない者として例えています。

