

meguマガ

2013.12月号...vol.67



うちの眠りぎ???



「うちの(犬/猫)眠りぎはいいから?」という声を
 身に覚えが刷る... けれど、我が愛犬も「いびき散歩以外
 はアスヤ...」犬の睡眠には人間同様に、心身の健康
 を保つための重要な役割があり、子犬や老犬では1日18~20
 時間眠り、成犬は12~15時間の睡眠を必要とし、時
 男性の本能を持つ犬たち、今は人間生活に合わせた
 少く、いびき状態にあることを念頭に置くことも長生き・健康の
 秘訣です。犬の寿命は約15~20年。人間の1/4ほどの寿命です。逆に
 言えば1日は4日分...人間の4倍の気力・体力が精一杯生かす。自ら
 人間の4倍程の睡眠を要し、1日の疲れを取り除くことも納得です。安心
 に眠る環境の中で、ぐっすり休ませあげて下さいね。

忙しい時 質の良い睡眠を 元氣ハツラツ!

『睡眠』は、一日中働かされた「脳」を休息し、「身体」の疲労・痛み・
 病気のダメージを癒すための大切な時間です。
 何か忙しい時期、今日はこれが終わらなかつた...明日はあつた...と...
 と眠りに入る前に考え事をし、夜中に何度も目が覚め、眠りの
 朝の寝起きにスッキリしない...などという、多くは「ストレス」が原因?
 理想は「6時間睡眠」、少ない質の良い睡眠をとるには、少ない時間は足り
 なくとも、脳も身体も元氣回復するまで期間をください。

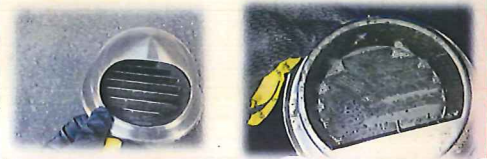
『睡眠』とは、「ノンレム睡眠(脳が休息する深い眠り)」と「レム睡眠
 (身体が休息する浅い眠り)」の2種1セット「90分周期」です。
 90分周期ですが、最大大切なのは、眠りに入り「最初の
 3時間」は、特に「ノンレム」が集中して現れ、「脳」が
 最大限に休息する」といいます! この3時間 ↑



足場をかけたら要チェック!



換気扇の排気口には、雨が入らないように金属のカバーを付けています。
 外から虫も入らぬように「防虫網付き」タイプもあります。
 虫が入らないのは良いのですが、網に埃が詰まると適正な排気ができません。



はずして洗えばこの通り!



足場を掛ければ、当たり前ですが普段は見られない場所も近くで見られます。
 皆さんが掃除できる場所ではありませんので、専ら私たちの役目です!!

おまけ...
 換気扇ウエザーカバーの中に
 鳥の糞も発見!!!

見逃しませんよ~!(笑)



花元元 mekuroの健康師
 専ら専ら
 高建設(株)
 新築ビル1-10-4
 Tel. 03-3350-6619
 Fax 03-3350-8116

これは、成長ホルモンを大量分泌! 疲労回復・美肌作り・健康維持
 にはとても大切な時間です。その後、90分は快適な
 眠りが続くことをふまえて、スッキリと目覚めの良い睡眠時間
 は、3時間+90分=4時間半 → +90分=6時間 → +90分=7時間半
 とするのが理想とされています。この時間内に質の良い睡眠が
 入れば、朝の目覚めはスッキリと、行動力もアップ! 日本では「寝酒」
 という習慣も見受けられますが、世界的にもこれは珍しい...
 眠る前の飲酒は、かえって脳の興奮を止めて「酔い」で「脳」を
 疲れ、脳の休息を妨害してしまう... 眠りに入る時間
 目処を立てて、眠る2時間前には、食事を済ませ、眠る直前には
 TV、インターネット、ゲームなどで眼や脳を刺激しないようにしたり、深呼吸
 などを繰り返してリラックスして、短時間で質の良い睡眠
 をとるコツは、忙しい時期にも大切ですね。お忙しい
 皆様の、元氣ハツラツとした日々を祈り、今月は睡眠にこだわりたい!