湖風

NALCびわこ彦根・広報誌
第８６号・平成26年3月10日
彦根市後三条町１２５（安田武雄方）
電話&FAX０７４９・２３・２５３７
編集・発行責任者・小林　博

睡眠と照明の関係

睡眠するには、照明が影響することをご存知ですか。眠る直前まで部屋の電気を点けていると、なかなか寝付くことが出来ない。メラトニンは松果体で作られ分泌されるホルモンで睡眠・覚醒や明暗サイクルに連動している。明るいと睡眠を促進する効果があるメラトニンの分泌が少ないからである。また、加齢に伴うメラトニンの分泌の低下が高齢者の不眠症の原因と言われる。

睡眠前にパソコン・ＴＶなどの強い光を浴びるとメラトニンの分泌が抑制され寝る時間が遅くなる。このような不眠症の改善には照度を下げる工夫が必要である。①蛍光灯を使用した室内照明の色を、昼光色から電球色に変える。蛍光灯の色にも種々あるが、白色系よりも赤系の色が落ち着いた雰囲気があり、血圧の上昇を抑えられる。また、まばたきの回数が減るなどリラックス効果が期待できる。②照明が直接目に入らないように「間接照明」を利用する。天井に直接設置するタイプに加え、フロアスタンドやロースタンドのように間接的に目に光を当てることによって(光源)の侵入を抑えられリラックス効果が期待できると言われている。アメリカの大学の調査では幼児の睡眠中に照明をつけていると、眼球が長くなり、将来強度の近視を招く危険があることが指摘されている。③明るさの調整ができる照明器具を利用することが望ましい。光の量を調節できる「無段階調光」タイプの物を推奨する。

グループホームでは、昼間の光を明るくするなどの調整を行うことによって、認知症が抑制出来るとの報告もある。　（安田）

びわこ彦根広報誌

〔1月の活動記録〕
時間外預託点数８点（1人）
奉仕活動点数　５点（5人）
〔運営委員会「月例会」〕
実施　２月４日（火）ＰＭ 1;30～
予定　３月４日（火）ＰＭ 1;30～
〔1月度の経過報告〕
*サロンの経過報告
手芸・パソコン０回　おしゃべりべり３回
卓球４回　読書２名５冊
ちびっこサロン 12 組 30 名
*助け合い０件
*福祉調査センターの活動「外部評価調査」
〔会員動向〕
*会員退会　内藤美佐子さん
　会員数３５名　所帯数 25
〔連絡事項〕
*パソコン故障ため、中古品のノートパソコンに買い換えました。
*ナルクびわこ彦根のホームページを更新中で広報誌を閲覧できるように取り組んでいるところです。
*3 月末は決算期ですから各種支出の清算をいたします。
*彦根市「やすらぎふれあい館」整備運営費補助金の交付を申請する予定をしております
*ナルク本部から国立文楽劇場開場 30 週年記念４月公演へのお誘いがありましたのでお知らせいたします。詳しいことは各人のメールボックスの上に演目チラシと掲示をしておきました。