

## 快眠で健やかに過ごしましょう！ 睡眠時間を確保し、よく眠ることは健康にとって大切なこと。 そのポイントをご紹介します！

みなさまに暮らしと住まいを快適にするためのちょっとした役立つ情報をお届けいたします。今回のテーマは「睡眠」です。

世界の中でも睡眠時間が短いと言われる日本。国の調査によると、睡眠時間を6時間未満と答えた人は、全体の約4割だそうです。

### 睡眠時間を確保し、1日の過ごし方にメリハリを

働く世代は日々忙しいため睡眠不足になりがちですが、心身ともに健康を保つためには、だいたい6〜9時間が必要で、最低でも6時間は確保すると良いと言われています。

リタイア世代は長寝にご注意を。睡眠時間は8時間程度で十分とされています。長く眠ることよりも、よく眠れたと実感することが大切です。

そこで、しっかり眠れるための工夫をご紹介します。

#### ●日中、しっかり動く！

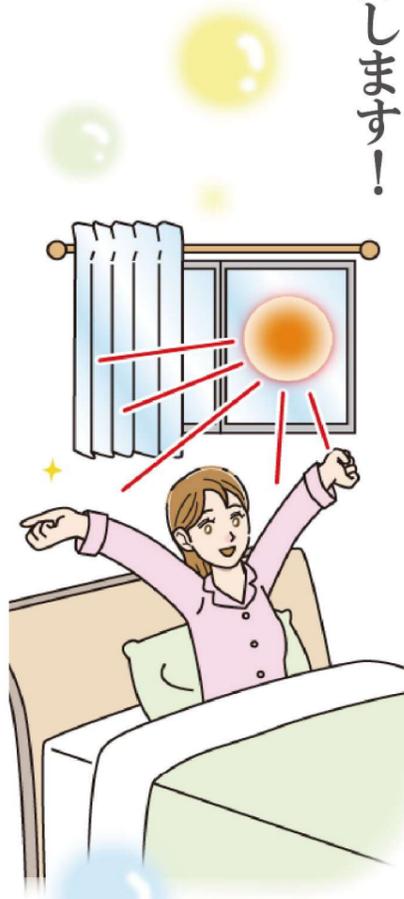
しっかり動くことで適度に疲れ、寝つきが良くなり、睡眠の質が高ま



時間にゆとりがあっても寢床での長居や昼寝を避け、日中は活動的に過ごして生活にメリハリをつけましょう！

ます。運動だけでなく、暮らしの中の活動でもOKです。

- ・働く世代の活動例：野球、ハイキング、軽い大工仕事、雪かき、適度な重さの荷物の運搬など。さらに重い活動なら、…ジョギング、サイクリング、水泳、大工仕事、重い荷物の運搬、テニス、登山、農作業など。
- ・リタイア世代の活動例：散歩やストレッチ、ヨガ、体操、卓球、ゴルフ、家の掃除、草むしり、軽い荷物の運搬など。



寝る前2〜4時間の運動などの活動はかえって目を覚ますので避けましょう。

### 夕方以降の過ごし方と寝る環境が快眠のカギ！

#### ●夕方以降はカフェインを控える

カフェインは覚醒作用や利尿作用があるため、眠りを浅くしたり、トイレに起きたりすることも。とはいえ、夕食後にお茶を飲むこともありますよね。そこで、ノンカフェインの飲み物はいかが？今はノンカフェインのコーヒーや紅茶も多くあります。

・緑茶の飲み方を考える：緑茶のカフェインは、コーヒーの1/3程度と言われますが、摂りすぎると眠りに影響が。緑茶を水出しすることでカフェイン量もぐっと減らせ、リラックス効果を高めるテアニンが抽出される



ハーブティーやルイボスティーなどもノンカフェインなのでおすすめです！

#### ●スマホを制限する

寝る1時間前にはスマホをやめ、目覚ましに使う場合は、眠りを妨げるSNSなどの通知を切りましょう。

#### ●寝室の環境も大切

・冬の室温は20℃前後がおすすめ！エアコンを使う場合は、乾燥するので加湿器を使ったり、濡れたタオルを干すなどの対策をしましょう。

・布団はどう使う？…羽毛布団と毛布を合わせて使うと、羽毛布団の保温効



20分以上眠れないときは無理をせず、一度床を出て暗い場所でリラックスし、眠気を感じたら寢床に戻るのもおすすめです。

裏面にも役立つ情報が満載！

### 頭の体操

#### 間違いさがしゲーム

上下のイラストで違うところが5箇所あります。さあ！チャレンジしてみよう！

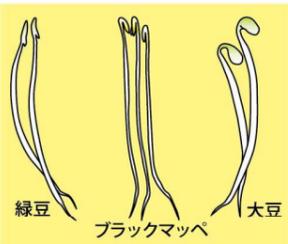


答えは裏面をみてね！

今話題のHOTなニュースをご紹介します！

01 家計の味方！もやしの魅力とは？

冬は年末年始もあり、何かと物入りですね。献立を考えると、お財布と相談…なんてことも。そんななか、工場で大量に栽培されるため、収穫量が天候に左右されず、価格が安定しているのがもやし。鍋に入れたり、焼きそばや炒めものの具にしたりと、使い勝手も良いですね。そんなもやしには、大豆、ブラックマツペ、緑豆の3種類があります。カルシウム、カリウム、ビタミンC、葉酸、アスパラギン酸と栄養も豊富なのです。大豆もやしは、豆がついているので独特の味と食感が特長。ナムルやスープ、炒めものにおすすめ。ブラックマツペもやしは、やや細めでほのかな甘みが特長。焼きそばやラーメンに良いですよ。スーパーなどでいちばん見かける緑豆もやしは、やや太めでくせのない味が特長。汁物にも炒めものにも向いている万能選手です。

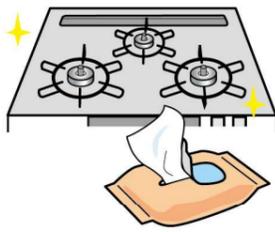


02 プロテインをもっと手軽に！

プロテインは最近、たんぱく質を手軽に補えると、年を重ねた人、女性などにも人気が高まっています。牛乳が原料の「ホエイプロテイン」は吸収速度が速く、筋肉づくりに効果的。「カゼインプロテイン」も牛乳が原料で、グルタミン酸、ロイシン、バリンなどのアミノ酸が豊富。カルシウムやナトリウムの吸収を促進させる働きもあるとか。大豆が原料の「ソイプロテイン」は植物性たんぱく質が摂取でき、美容にも効果的だそう。メリットは、ホエイプロテインは筋肉量が増え、疲労感の軽減、消化吸収が早い、水や牛乳に溶けやすい。運動前後の摂取がおすすめです。カゼインプロテインは体内のアミノ酸濃度を長時間高い状態で保てるとか。体への吸収に時間がかかるため就寝前などにおすすめです。ソイプロテインも体への吸収に時間がかかるため腹持ちが良く、体内のたんぱく質が枯渇しにくい、また、空腹を感じにくい、食べ過ぎ対策にも。就寝前や間食代わりに。それぞれ体質に合うかどうか、確認してから摂りましょう。

03 乾いたウェットティッシュどうする？

手指の除菌などで持ち歩くこともあるウェットティッシュ。一度開けてそのまま…久しぶりに見たら乾いていたってこと、ありませんか？乾いてしまうと、残念ながら除菌効果はなくなっていることが多いですが、せっかくなので別のことに使ってみてはいかがでしょうか？丈夫な不織布製なら、キッチンのコンロやサッシまわりの汚れ取りに活かせます。フライパンについた油汚れを拭き取るのにもおすすめ。パソコンやルーターまわり、テレビ台の裏側のホコリ取りにも良いですよ。フロアワイパーに装着し（ワイパーの大きさによっては2枚使う）、床掃除をするのにも重宝します。ちなみに、ウェットティッシュは、一度開封したら早めに使い、保存する際は高温や直射日光を避け、空気を抜いてからフタをすることで乾燥を軽減することができます。



あなたの街のアルカディアホームです。



こんにちは！  
お施主様ご家族の笑顔が  
私どもの一番の喜びです。  
代表取締役 榎本 一利

いつもお世話になっております。アルカディアホームの榎本でございます。皆様にはますますご清栄のこととお慶び申し上げます。今回掲載しましたアルカディアニュースはいかがでしたでしょうか。日頃からお世話になっておりますお客様はもちろん、これからお住まいをお探しのお客様にも、お住まいと生活に役立つ情報を提供することができたらと思いい紙を掲載させていただいております。住まい探し、住まいの建替え、リフォームに関してのご相談などお役に立てることがございましたら、お気軽にご相談ください。アルカディアホームをこれからもご愛顧のほど、よろしくお願いいたします。

快適！便利！最新リフォーム商品情報

洗練されたデザインで、機能性も充実の最新リフォーム商品をいち早くご案内いたします。

[ガラス破り対策] 防犯リフォームでもっと安心な住まいへ  
リフォームシャッター



既存の窓に外壁の上から取付けできる  
リフォームシャッター。  
あっという間に住まいの防犯性や快適性を向上させます。

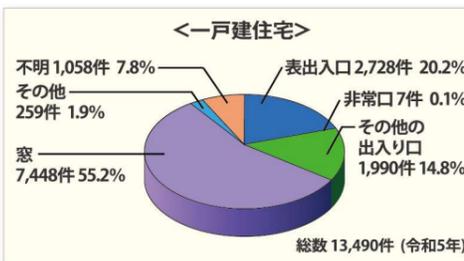


Before

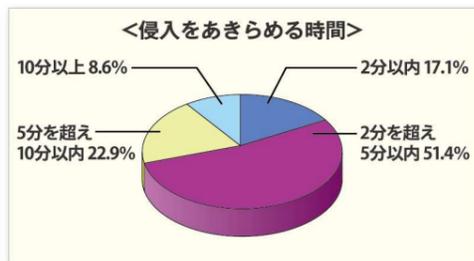


After

侵入窃盗の侵入口



侵入をあきらめる時間

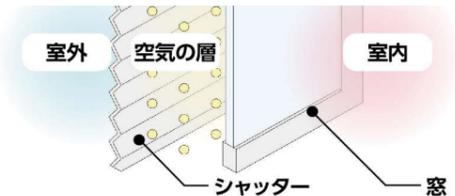


(出典) 警察庁「住まいる防犯110番」

空き巣などの侵入窃盗被害は約6割が「窓」からの侵入。その手口の約4割がガラス破りによるものです。そのため、リフォームシャッターを設置することで、簡単に防犯対策をすることができます。また、シャッターを取付けることにより、侵入する時間がかかるため、侵入を諦めさせる心理効果も期待できます。

さらに窓の断熱性もアップできます

窓とシャッターとの間の空気層が断熱効果を生み出し、熱の流出を抑制。外の冷たい空気に影響を受けにくくすることができます。



写真・記事：株式会社 LIXIL

詳しくはこちら▼



間違いさがし答え：①お父さんの靴下 ②重ねた絵本の数 ③猫のしっぽ ④女の子の手 ⑤観葉植物

ご相談・お問い合わせはこちらまで

アルカディアホーム (株)東日本都市開発

〒353-0007 埼玉県志木市柏町4-5-1  
TEL:0800-888-6522 FAX:048-486-6521  
ホームページ: <https://arcadiahome.co.jp/>  
会員様用: <http://www.arcadiahome.jp/>