

健康アドバイス

上手な昼寝のすすめ

岡山県南部健康づくりセンター
後藤礼子

お布団が恋しい季節です。皆さんはぐっすりよく眠れていますか？質の良い睡眠と適切な睡眠時間を保つことは認知症予防や生活習慣病、フレイル（老化により生じる虚弱状態）予防につながります。睡眠の質を高めるためには寝る時の環境や寝るまでの準備、日中の生活リズムも大切です。

朝起きたら太陽の光を浴び、朝食をとって体内の臓器を目覚めさせましょう。日中は適度に身体を動かし短時間の昼寝で頭をすっきりさせると疲労を回復・予防でき、午後からの仕事や授業などの作業に集中できます。睡眠不足自体を昼寝で完全に解消することはできません。夜の睡眠が6時間未満の日が多く、日中に強い眠気を認める場合は、昼寝だけでなく平日1時間早く寝る、遅く起きるなど環境をつくってみることも重要です。

〈効果的な昼寝のとり方〉

- ① **暗くて静かな環境づくり** 早く短い眠りは疲労回復効果を得られるので周囲の音や光が気になる時は、耳栓、アイマスク、カーテンを閉める等工夫し快適な睡眠環境を作る。昼寝後は太陽の光を浴び意識的に明るい場所に行く。また、起床時に元気になる好みの音楽をかけるのも効果的。
- ② **ソファや椅子にもたれ完全に横にならない** 昼寝はリラクゼーションで横になるか座った姿勢で寝ましょう。横になって寝入ってしまうと目覚めが悪くなります。椅子に座りながら机に顔を突っ伏すうつ伏せ寝の姿勢でも問題ありません。
- ③ **昼寝はカフェインの入ったものを飲んでから** 昼寝の前にコーヒーやお茶、栄養ドリンクなどを摂取するとカフェインの覚醒効果で深く寝すぎず20～30分後に起きやすくなります。効果には個人差があり体調にも左右されるため、摂り過ぎに注意しましょう。
- ④ **昼寝は30分以内で15時までにとる** 夕方の居眠りは夜眠る時間を遅くし睡眠の質も低下させ睡眠不足につながります。場所を変え気分転換や軽いストレッチ等で体を動かし眠気覚ましを。



雑記帳

田中・田中野田両町内会の親睦グランドゴルフ大会

あちこちからホールインワンの歓声が沸き上がる。田中・田中野田両町内会の親睦グランドゴルフ大会のことだ。

自分にはホールインワンが一つも来ないし、短い距離でもオーバーしたり縁に嫌われたり、打数が積みあがるばかりで情けない。表彰式では立派な商品が用意され、成績上位者に渡されるが、当方には全く縁がない。飛び賞でもあれば楽しみもあるのだが、飛び賞を作るのは集計に時間が掛かるのでやらないとのこと。ひとえに、自分の腕の未熟さによるものであるが、悔しい。来年は少し腕を磨いて参加するぞという思いにさせられる。子どもから高齢者まで誰でも楽しめるグラウンド・ゴルフはよくできたゲームである。

開発されたいきさつを調べてみると、これがなかなか面白い。鳥取県の泊村という小さな村の村長の掛け声から始まる。高齢化が進み、健康づくりを重要課題として高齢者にふさわしい新スポーツの開発に取り組む。そして、なぜグラウンド・ゴルフと名づけられたのかと言えば、学校の運動場(グラウンド)でもできるスポーツをイメージし、「いつでも」「どこでも」「だれでも」できるということだ。また、発祥の地が泊村(トマリソン)であることを後世に残すため、「ホールポストの中にボールが静止した状態をトマリ」としたのだった。

新スポーツ誕生は、県内外に大反響を巻き起こした。新聞・テレビなどの報道関係によって全国各地にあつという間に広がり、問い合わせや泊村への視察団が相次いだ。こうして、開発から僅か1年を経過したばかりという短期間で昭和58年7月、泊村、鳥取県、日本グラウンド・ゴルフ協会が次々設立されたのだ。それまで高齢者が楽しんでいたゲートボールの人気のすたれ、グラウンド・ゴルフ人気に移行した。ゲートボールはチーム競技で勝ち負けのこだわりが強く、ついて行けない人もいたのではないと言われる。一方、グラウンド・ゴルフは個人競技で



人に迷惑を掛けずに済むところがいいのだろう。お父さん・お母さん長男・長女と家族での参加者もいた。一家で仲良くプレーする様子はほほえましい限りだ。これもグラウンド・ゴルフの特徴であり、発案者の意図したものかもしれない。ただ、残念なのは参加者が少ないことだ。特に子ども達の参加が少ないのがさびしい。地域の行事に子ども達の参加がないのでは盛り上がらない。様々な原因はあるが、子供会が消滅したことが大きいのではないか。ゲートボールにも言えたことだが、勝ち負けにこだわる熱心なスポーツ活動によるところが大きかったのではないか。とはいえ、何とか復活させてもらいたいものだ。独り言