



YAMATO-NAKA ROTARY CLUB

2133

会 長	中村友彦	会長エレクト	入江公敏	事 務 所	大和市大和南2丁目1番1号
副 会 長	鈴木洋子	幹 事	小野泰弘		大和中央ビル 301
プログラム・	橋本日吉	辻 彰彦	高橋 清		TEL 046-262-1717 FAX 046-262-1818
クラブ会報担当	大根田裕志				E-mail : naka-office@ynrc.jp
例 会 場	きらぼし銀行 大和支店 4F (毎週木曜日)				URL : http://www.ynrc.jp

国際ロータリーテーマ

The Magic of Rotary
「ロータリーのマジック」
RI会長 ステファニー・A.アーチック

大和中ロータリークラブ会長ターゲット

「応援しよう 広げよう笑顔」

【本日のプログラム】 7月25日 卓話「大和市の今後について」 藤代ゆうや 様

【次回予告】 8月1日 卓話「認知症予防について」 水内猛 様

【第2129回例会】 令和6年7月11日(木) 【SL】 土屋 大輔 君 【司会SAA】 高橋 清 君

【斉唱】「奉仕の理想」 【ビジター】 松川健治様、宮東悠様(大和RC)、鍋木重治様、山田和彦様(座間RC)、
開保津昭彦様、樋田 修 様(大和田園RC)

会長の時間 中村 友彦 会長

こんにちは、皆さんは睡眠をちゃんととれていますか？私は夜寝てから朝起きるまで1度も目覚めずすっきり起床することが40歳を過ぎたあたりから、数えるほどしかありません。大抵は寝付いてから2・3時間で1度尿意のために目覚めてしまいます。晩酌を毎日するからしょうがないですかね。そのあとも朝5時ぐらいに目覚めてしまいます。昔はその後の1時間ぐらい二度寝が気持ち良かったのですが、今はなかなか出来なくなっています。

また、休みの日に長く寝ようとしても逆に体が痛く疲れてしまうことも出てきました。寝ることにも体力が必要なのだと感じる今日この頃です。最近も寝苦しい日が続いています。暑すぎる今年の夏を元気に過ごすために、再確認の意味を込め今日の会長の時間は睡眠についてお話したいと思います。

まずは、質の良い睡眠とはどのような状態を指すのか確認してみましょう。厚生労働省で次のような評

価指標を公表しています。

- ・規則正しい眠りと覚醒のバランスが維持できており、日中と夜のメリハリがある。
- ・十分な睡眠時間が確保できており、昼間に居眠りしたり強い眠気に襲われたりすることなく、心身ともに健康な状態で過ごしている。
- ・夜中に目覚めることが少なく、睡眠時間が安定している。
- ・朝スムーズに目覚める。
- ・起床後すぐに活動できる。
- ・布団に入ってから短時間で眠れる。
- ・ぐっすり寝たという感覚を得られる。
- ・昼間の疲労感が少ない。

このように夜に眠れているかどうかだけではなく、日中の健康状態も定義されています。質の良い睡眠とは、どのくらいの時間寝たかではなく、入眠直後にどのくらい深い眠りにつけたかが重要だと言われています。入眠直後に深い睡眠に入り、90分間サイクルで深い眠りのノンレム睡眠と浅い眠りのレム睡眠を繰り返します。朝は、レム睡眠の状態で起床するのがポイントです。最終的に眠りが浅いレム睡眠の時に起床すれば、たとえ睡眠時間が少なかったとしても、熟睡できた・朝

会員数	出席者	出席率	前々回修正	出席免除	欠席者 6名(敬称略)
24名	17名	73.91%	86.36%	1名	阿萬、原嶋、池澤、板垣、新村、横澤

すっきり目覚めたと実感できるそうです。

それでは質の良い睡眠をとるためにはどうすればよいのか、このことは布団に入ってからではなく、起床時や日中の活動にも目を向けることが大切とあります。日中にどのようなことを行うといいのかというと、起床直後に日の光を浴びて、体内時計をリセットさせる。体内時計の乱れを整える効果が期待できるだけでなく、血流を促進して身体や脳を目覚めさせる役割があるので、朝食をしっかり食べる。そして、適度な運動と自分に合った寝具の選択これらがポイントとされています。

また、寝る前にすべきこと、注意したいことは次のようなことが挙げられています。

食べ物を消化するには3時間ほどかかるので、アルコール・夕食を早めに済ませる。アルコールは入眠効果が期待できますが、発汗作用や利尿作用があるため、深夜に覚醒しやすくなり睡眠の低下を招きます。

また、寝る前にカフェインは取らない。気持ちを落ち着かせる効果が期待できますが、眠気覚ましとして有名なコーヒーや緑茶は飲むタイミングに注意が必要です。

入浴は就寝の1時間前には38～40度程度のお湯に浸かる。室温・明るさの調整する、温かい飲み物を飲んで気持ちを落ち着かせつつ、体温を上げる。更に穏やかな音楽を聴いたり、鎮静作用のある香りを嗅ぐことも良いとされています。穏やかな音楽はα波を発生させる効果があり、脳を休ませることができ、カモミールやラベンダーの香りは気持ちをリラックスさせる効果があり、共に睡眠の質を高めてくれるそうです。更には目元を温めることも効果があるみたいです。就寝前に目元を温めるとリラックス効果があり、スムーズに入眠できるとのことです。また、目元を40度ぐらいで温めることで、目元だけでなく手足の血行が促進されます。手足から放熱することで入眠時に深い眠りにつけることもメリットみたいです。

ここまでの話で私の熟睡できていない原因は、正に運動不足と飲酒の仕方ですね。スマホの万歩計を確認してみると最近はゴルフ以外では1日3,000歩くらいしか歩いていませんし、家飲みしている時は寝落ちしていることがまあまああります。

この夏は、この2点を少しでも改善し、夏はシャワーだけで済ませがちな入浴も見直し、少しでも良い睡眠がとれるよう心がけようと思います。

また、この暑さでは熱中症も心配ですね。熱中症で病院にかかる患者の約4割が夜寝ている時に発症されているそうです。寝る前にコップ1杯の水を飲み、高騰する電気料金が心配ですが、エアコンは25℃～28℃に設定したうえで、風が直接当たらないようにするといいみたいです。

まずは自分の健康から。みなさん、良い睡眠をとれるように心がけ、元気にこの夏を過ごしましょう。

表 敬 訪 問



大和ロータリークラブ
会長 松川 健治 様 幹事 宮東 悠 様



座間ロータリークラブ
会長 楠木 重治 様 幹事 山田 和彦 様



大和田園ロータリークラブ
会長 開保津 昭彦 様 幹事 樋田 修 様



小柳智裕会員 ご息女様ご結婚のお祝い

幹事報告 小野 泰弘 幹事

- ①第16回日韓親善会議が10月24日(木)、25日(金)開催されます。参加希望者は事務局までご連絡ください。
- ②大阪・関西万博の開幕日の入場券及び、開幕際のご案内が届いております。希望者は事務局までご連絡ください。

委員会報告

【お祝いの方々】

親睦活動委員会 黒坂 毅 委員長

結婚記念日	新村 千成 君	7月13日
	黒坂 毅 君	7月18日
創業記念日	高橋 清 君	7月17日
	石川 達男 君	7月20日
入会記念日	横澤 高太郎 君	7月13日
	高橋 清 君	7月23日
アニバーサリー①	鈴木 洋子 君、入江 公敏 君	
	原嶋 賢一郎 君、板垣 克浩 君	
	小野 泰弘 君	



第1回クラブ協議会

「年度始めにあたり」

詳細は下記よりダウンロードください。

https://1drv.ms/u/c/aca6487b2b1cac86/EXGjgUlypSdBhic-T7wUEbkBxo16XVSfumaX9wEckrxU_w?e=mhCjuw

スマイルボックス 野口 宏 副委員長 本日 ￥30,000 累計 ￥65,000

松川 健治 様、宮東 悠 様(大和RC)
 本日は年度初めのご挨拶で参りました。一年間よろしくお願ひ致します。
 鍋木 重治 様、山田 和彦 様(座間RC)

本年度一年間どうぞよろしくお願ひ致します。
 開保津 昭彦 様、樋田 修 様(大和田園RC)
 本日は年度始めのご挨拶に伺いました。一年間よろしくお願ひ致します。また、佐々木ガバナー排出ク

ラブですので、重ねてご協力をお願い致します。

大矢 成行 様(座間RC)

大和中クラブの皆様こんにちは。いつもお世話になります。本日は中村会長の応援にきました。よろしくお願ひ致します。

中村 友彦 会長、小野 泰弘 幹事

大和RC松川会長、宮東幹事、大和田園 錦木会長、山田幹事、大和田園RC開保津会長、樋田幹事、座間RC大矢様、大和中RCへようこそお越しくださいました。今年度一年間よろしくお願ひ致します。

橋本 日吉 君、鈴木 洋子 君

本日は年度始めにあたり、会長、幹事よろしくお願ひします。また、大和RC、座間RC、大和田園RCの会長、幹事の皆様ようこそお出で頂きました。よろしくお願ひ致します。

岸 幸博 君、入江 公敏 君、石川 達男 君

大和田園RC開保津様、樋田様、座間RC錦木様、山田様、大矢様、大和RC松川様、宮東様、ようこそお越しくださいました。今年度もよろしくお願ひ致します。

す。

小野 泰弘 君

アニバーサリーのお花ありがとうございました。素敵な花が届きました。

高橋 清 君

入会記念、創業のお祝い頂きありがとうございます。

入江 公敏 君

アニバーサリーのお祝いありがとうございました。お花が届きました。

後藤 定毅 君

大和の松川会長、宮東幹事、座間の錦木会長、山田幹事、大和田園の開保津会長、樋田幹事、ようこそ我がクラブへお越しくださいました。会場が賑やかになりました。一年間楽しくお付き合いください。

辻 彰彦 君、野口 宏 君

大和松川会長、宮東幹事、座間錦木会長、山田幹事、大和田園RC開保津会長、樋田幹事、ようこそ大和中へ。4クラブ今年も仲良くやってみましょう。

直前会長幹事ご苦労さん会

7月18日(木) 18時30分～ 会場 木曽路大和店

