

重要なのは室温と湿度の関係性 寒い冬こそぐっすり眠りたい

身近な危険がこんなところに！スマホ依存症
使いすぎは老化に繋がる！？

ココチキッチン 香芝の素敵なお店紹介

使いすぎは老化に繋がる！？

身近な危険がこんなところに！スマホ依存症

みなさんは1日にどのくらいの時間、スマートフォンの画面を見えていますか？コロナ禍により、ライフスタイルやワークスタイルが変化し、デジタル化はますます広がっています。プライベートでももちろん、学校でもビジネスでも使用するシーンが増えています。もし、朝から晩までスマートフォンが手放せない、常に手元にないと不安という方は、ちょっと危険かも。長時間の使用は美容や健康に影響を与え、気づかぬうちに老化を進めているかもしれません。11月号では、スマホの使いすぎによっておこるトラブルと解決方法をお伝えします。



眼精疲労・視力低下・ドライアイ

長時間画面を見続けることで目が疲れやすくなり、視力低下にもつながります。まばたきの回数が減り、涙の分量が減ったり、涙の質が変化したりして、ドライアイになりやすくなります。

肌の老化

画面を凝視してまばたきが減ると、眼輪筋（目を開閉する筋肉）が衰えて目元や目の下のたるみの原因に。また、目の疲れは血流を悪くし、しわやくまもできやすくなります。目からくる肌老化としては、スマートフォンの画面が発するブルーライトも影響しています。ブルーライトはしわやたるみ、シミやくすみも発生しやすくなります。

ストレートネック

ストレートネックとは、本来は湾曲している首の頸椎が真っ直ぐになってしまう状態のことをいいます。頭を支える首の負担が大きくなり、首の痛みや肩こり、腕のだるさやしびれなどの症状が現れます。

睡眠障害

寝る直前まで画面を見続けていると、画面が発するブルーライトの影響で、寝付きが悪い、眠りが浅いなど、睡眠の質を下げってしまう可能性があります。

寒い冬こそぐっすり眠りたい

重要なのは室温と湿度の関係性

冬の快眠に適した温度は、22℃～23℃、湿度は50～60%程度が理想的といわれています。寒い冬は温度を注目しがちになりますが、湿度が低ければ空気が乾燥し、睡眠の質に影響を与えるので気をつけましょう。理想的な寝床内環境の条件は、温度が「33 ± 1℃」、湿度が「50 ± 5% (RH)」



冬の快眠を助ける方法

乾燥しがちな室内をしっかりと保湿

乾燥しやすい冬は加湿が欠かせません。乾燥は睡眠を妨げになるだけでなく、風邪の原因となることもあります。観葉植物を置くことでも加湿を期待できますよ。

温かくて気持ちいいぐっすり眠れる寝具選び

掛け布団は、軽くて保湿性の高い良質の羽毛布団がおススメ！寒いと掛け布団を何枚も重ねて保温性を担保しようと思いますが、掛けすぎると布団の重さで体が圧迫されて、逆に血行が妨げられてしまいます。

アロマの効果で質の高い睡眠を

就寝前にアロマオイルを使用することで、心身ともにリラックス。ラベンダーやベルガモットなどがおススメです。

外気をブロック！寝室が冷える一番の原因は「窓からの冷気」

室内の暖かい空気が窓際で冷やされて、床に滞留して部屋全体が冷えた状態になっていきます。断熱カーテンに変えて外部からの冷気を防ぎましょう。

寝る前に控えた方がよい行動

寝る直前の「食事」、「お酒」、「熱いお風呂」

眠る直前に食事を取ると代謝が上がって眠りにくくなり、お酒は中途覚醒が生じやすくなりトイレも近くなることで眠りの質を低下させます。熱いお風呂は睡眠時に本来下げるべき深部体温が下がりにくくなり寝入りが悪くなります。

「厚着」、「靴下」

質の高い睡眠を得るには、寝具の中で身体の表面が温まった上で、身体から熱が適度に放散される状態にする必要があります。

デジタルデトックスで心も身体もリラックス

デジタルデトックスとは、一定期間スマートフォンやパソコンなどのデジタルデバイスとの距離を置くことでストレスを軽減し、現実世界でのコミュニケーションや、自然とのつながりにフォーカスする取り組みです。デジタルを完全に手放して生きよう、というものではありません。より健全にデジタルデバイスやインターネットと付き合いしていくために行うものです。

デジタルデトックスの効果

- ・気持ちがすっきりする
- ・目の疲れが取れる
- ・安心感が増す
- ・脳の疲れが取れる
- ・睡眠の質が良くなる
- ・ストレスが減る
- ・想像力が高まる
- ・ひらめきがよくなる
- ・五感がさえる
- ・身体の凝りが和らぐ
- ・幸せな気持ちになる

香芝市の素敵なお店紹介 古民家カフェ



スタッフの声

カフェの雰囲気がよく、スタッフの方も丁寧で美味しかったです♪

お料理の盛り付けも全て綺麗で、次は何か？とわくわくしながら楽しみに待っていました



ココチキッチン奈良狐井

〒639-0234
奈良県香芝市狐井 613 番地
TEL：0745-44-8275
営業時間 11:00～14:30 / 17:30～21:30 (Lo20:30)
定休日 木曜日・第3水曜日

11月の月こよみ

