

わたしたちの喜び、それは・・・

## かしわばらだより



福



福祉用具専門店

有限会社 かしわばらメディカル

春日井市東野町10丁目12番地15

TEL0568-84-8470 FAX0568-85-8140

## 院長の健康一画線



社長 柏原公和

## 昼に眠くなる



睡眠時間を十分に確保しているのに、昼食後に眠気が襲ってくる、ということはありませんか？

夜しっかりと寝ているのに昼眠くなるのは、①体内時計の乱れ、②血糖値の急上昇と急降下、③ストレスや自律神経の乱れが原因かもしれません。

このコーナーでは、かしわばら接骨院・カイロプラクティック公和の院長である、弊社社長が健康に過ごすためのアイディア等を紹介していきます。

①私たちの体には約24時間周期の体内時計が備わっていますが、夜更かしや不規則なシフト勤務などにより乱れてしまいます。

②炭水化物や甘いものを大量に摂取すると血糖値が急上昇し、インスリンが大量に分泌されることで今度は血糖値が急降下します。この急変動が眠気やだるさの原因になります。

③ストレスがかかると交感神経が優位になり、夜間にリラックスできずに睡眠の質が下がることで日中に眠気を感じます。



今日からできる改善策を紹介します。

## ◎朝、太陽光を浴びる

起床後に太陽光を浴びることで、体が「朝だ」と認識し、体内時計がリセットされます。

## ◎食事の内容を見直す

白米より玄米・雑穀米、白パンより全粒粉パンなど、血糖値が急上昇しにくい食品を選び、昼食は腹八分目を心がけましょう。

## ◎昼寝は15~20分にする

長すぎる昼寝は体内時計を乱してしまいます。

## ◎就寝前の習慣を見直す

スマホ・PCのブルーライトは脳を覚醒させるため、寝る前の使用は控えましょう。また、寝る1~2時間前に入浴すると、体温が下がる過程で自然と眠気が引き出されます。



それでも改善しないときは、睡眠時無呼吸症候群などの睡眠に関わる病気のサインかもしれません。専門医への相談を検討しましょう。

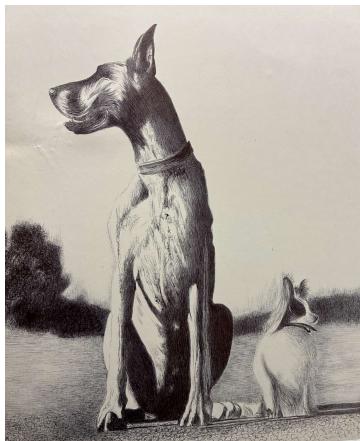
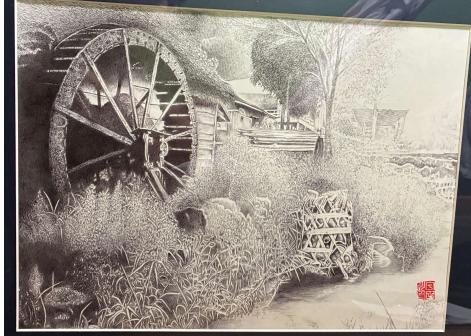
# いま輝く あした、もっと輝く ~素敵な利用者さん、紹介します~

今回、ご紹介するのは、Uさん（93歳）です。

## ボールペン画

顔を近づけてみると、ボールペンの細い線で丁寧に描かれた一本一本の線。黒だけで光と影のコントラストを表現されています。

R7.10 最新作品(切り絵)



## 担当者からのコメント

もともと水墨画を描いていたUさんは、80歳ごろからボールペン画を始められその後90歳で切り絵も制作スタート。

お部屋を訪問するたびに新しい作品が増えていて、今日もうかがった際「作品が更新しているよ！」と見せていただいた作品はなんと立体作品！鶴の形状で羽に綺麗な模様が描かれており、これから切り絵をされるとのこと。常に進化された作品にただただ拍手。細かい作業でも全然苦にならないとおっしゃるUさん。衰えることない創作意欲。これからも素敵な作品を楽しみに待っています。

(お疲れにならない程度でお願いします 😊)

福祉用具：菱田

趣味、特技、コレクションの品々、推し活など、楽しんで続けていることを  
かしわばらだよりで披露しませんか？ご希望の方は、担当までご連絡ください！



## 今月のかしわばらだよりを受け取られたあなた様へ

日頃のご愛顧に感謝いたしまして、1割引券をプレゼントいたします。

月内1回に限り合計4,000円（税抜）以上ご購入の際に、下記チケットをご提示ください。

お買い上げ商品の中から1品限り、本体価格より1割引いたします。（割引上限1,000円）

ご注文の際に『かしわばらだより1割引券』利用の旨をお伝えください。

一部ご利用いただけない商品がございます。

【割引対象外商品例】●紙おむつ（尿とりパッド含む）●レンタル料金●衛生材料●補聴器

●介護保険や障害給付の対象となる商品など

※かしわばらメディカルご利用者様のみご使用いただけます。

※かしわばら商品券と併用することはできません。

【ご利用期間】令和8年2月2日（月）～令和8年2月28日（土）

1割引券

確認欄

「介護のことなら何でもおまかせ」のお店

“住宅改修・福祉用具レンタル・販売・介護相談”

有限会社かしわばらメディカル

電話（0568）84-8470

<https://www.ka-med.com>

