



9月の語源は『長月』と言われています
秋になり夜が長くなるからとも言われており風情がありますね

秋の時期ではありますがまだまだ残暑が厳しく10月ごろまで暑さが長引くとも言われております
ひきつづき暑さ対策と熱中症予防を実施していきましょう

今年の中秋の名月は9月25日(金)の予定です

中秋の名月といえば・・・うさぎとお団子を思い出す方も多いのではないのでしょうか

うさぎが餅付きをしているのは、諸説 中国が由来と言われており月のうさぎは杵と臼を使って不老不死の薬を作っていると考えられていましたそれが、日本に伝わった時に不老不死の薬が餅つきに変わったそうです。国によって月の見え方は違うようです

例えばモンゴルでは犬・アメリカではワニやトカゲ・インドネシアでは編み物をしている女性に見えたりするそうです。国によって言い伝えや見え方が違うのも面白く興味がわきますね



今回は睡眠についてお話していきます。

年齢を重ねると不眠を感じる事が多くなります。この現象は、深い睡眠が短くなるため夜中に目が覚めたり早朝に目がさめるという事が起きてきます。

また、活動量の低下からも不眠へと繋がるのです。



① 体内時計を整えましょう

毎日同じ時間に就寝・起床し起きたら日を浴びましょう。
光を浴びる事で体内時計がリセットされます

対策POINT

② 無理のない範囲で起きたり、体を動かしてみましょう

週1～2回 体を動かす時間を取り入れると睡眠の質があがると言われています



③ 睡眠環境の改善

寝室の温度は19～26度に設定しましょう。
騒音や光を減らすもの良いと言われています

④ 身体的な要因や環境・生活面での要因が不眠へつながる場合もあります