

まつクリ院長通信

No.494
2025.8.21

～市民公開講座～

9月7日(日)熊谷市立文化センター文化会館にて 14:00~16:00 市民公開講座を行います。当日参加でも可能ですが、事前予約もございます。尚、参加費は無料となっております。



花言葉

向日葵… “憧れ・情熱”

ピンクッション… “どこでも成功を”

カーネーション… “君を愛す”

松田院長からあなたへ 耳より情報

■ 睡眠不足が健康寿命を縮める？！National Sleep Foundation. Sleep Health Recommendations (2015).

■ 睡眠不足が体に与える影響

「忙しくて寝る時間がない」「眠りが浅くて朝から疲れている」——そんな状態が続くと、体は確実にダメージを受けます。睡眠不足は、高血圧・糖尿病・肥満・心筋梗塞・脳卒中のリスクを高めることができます。さらに、免疫力の低下やホルモンバランスの乱れにもつながり、病気への抵抗力が落ちてしまいます。実際、米国の大規模調査では、1日6時間未満の睡眠が続く人は寿命が短くなる傾向があると報告されています。

■ 脳と心にも影響

睡眠は「脳のメンテナンス時間」です。十分な睡眠中には、脳内で老廃物が排出され、記憶の整理や学習内容の定着が行われます。睡眠不足が続くと、記憶力や集中力が低下し、判断ミスや事故のリスクが増えるほか、うつ病や不安障害などのメンタル不調を引き起こすこともあります。近年の研究では、慢性的な睡眠不足が認知症発症リスクを高める可能性も指摘されています。

■ 良い眠りを得るために

質の良い睡眠のためには、**生活習慣の見直しが大切**です。毎日同じ時間に寝起きする、寝る前のスマートフォンやパソコンを控える、夕方以降のカフェイン摂取を避ける、軽い運動を習慣化するなどが効果的です。また、日中の適度な日光浴は体内時計を整え、夜の自然な眠りにつながります。

★院長よりメッセージ

睡眠は、**心と体を修復する“自然の薬”**と言えますね。今日からでも、まずは“睡眠時間を確保すること”を意識してみてください。**良い眠りが、あなたの健康寿命を延ばしますよ♪**



「二季化」とは

暑い日々が続いておりますが、いかがお過ごしでしょうか。

近年、3月や4月の春の季節、10月や11月の秋の季節に25°C以上の夏日が観測されたり、夏には40°C以上の猛暑、冬は暖冬になる一方、北極の寒気が南下し、局地的な大雪が発生する報告がされています。

今回、「二季化」についてお話していきたいと思います。

「二季化」とは、地球温暖化の影響で春と秋が短くなり、夏と冬が長くなる現象を指します。特に日本では四季の変化が曖昧になり、夏と冬の二つの季節が顕著になる傾向です。2024年頃より、この「二季化」現象が現実味を帯びてきていると指摘されています。

私個人的には、日本の美しい四季が変化し、過ごしやすい春や秋の季節が短くなることで、屋外での旅行やスポーツを楽しむ機会が減ってしまうことは少し寂しい気がします。

また、二季化の影響で、熱中症のリスクが高まることが懸念されています。

熱中症予防のため、こまめな水分・塩分補給、エアコンを使用するなどの対策をし、少しでも快適に過ごせるよう工夫が必要そうです。



nagomi 会の取り組み

入谷式足底板外来



足底板(インソール)とは?

足底板は、靴の中に入れて使用します。足にあるアーチを足底板により調整し、足や身体を効率的に動かせる作用があります。歩くときの痛み、運動時の痛みを解消し、楽な歩行を可能にします。2本足で立つ人にとって地面と接しているのは足の裏です。

足がうまく機能することで、足、膝、股関節、上半身の動きを変化させることができます。身体の使い方を変化させることができるので効率的な歩き、スポーツなどではパフォーマンス向上につながります。



詳しくはこちら!