



グループ通信

発行／ふれディアグループ本部 編集部
 〒351-0014 埼玉県朝霞市膝折町 5-9-32
 全国相談窓口 ☎0120-116-017



こんにちは、ふれディア通信編集部です。空の色や風の匂いに、少しずつ秋を感じる今日この頃です。朝晩の涼しさでやっとぐっすり眠れるようになった…という方も多いかもしれませんね。暑くて眠りが浅くなったり、夜中に何度も目覚めたりすると、疲れがとれないこともありますよね。さて、先日NHKの番組で「睡眠負債」という興味深い特集があったのでご紹介します。睡眠負債とは、睡眠を研究する専門家たちが最近になって名付けたもので、「蓄積する睡眠不足」のことだそうです。1日6時間程度の睡眠など、自分では睡眠時間に問題はないと思っている人でも、実はわずかに睡眠が足りておらず、その影響がまるで借金（負債）のように蓄積するそうなのです。アメリカの研究チームが、注意力や集中力の変化を「徹夜のグループ」と、「睡眠6時間のグループ」に分けて調べたところ、6時間の睡眠を2週間続けた脳は、徹夜を2晩続けたのとほぼ同じ状態になったそうです。しかも、「6時間睡眠のグループ」の人々は、脳のパフォーマンスの低下を自覚していなかったというのです。さらに、このように自覚がないままに増えてしまう睡眠負債は、免疫システムの働きにも影響を与えて、がんや認知症のリスクを高める可能性もあるそうです。自分にも睡眠負債があるのでは？と心配になるかもしれませんが、睡眠時間には個人差があり、すべての人に6時間以上の睡眠が必要なわけではありません。もしご自身で睡眠負債を確認したい時は、次の方法を試してみましょう。まず、寝室を遮光カーテンなどで暗くして、時計など時間がわかるものを持たずに寝ます。そして、眠気が完全になくなるまで十分に睡眠をとります。起きた時に普段よりも2時間以上睡眠時間が長くなった人は睡眠負債があると考えられるそうです。これで睡眠負債があった方は、今までよりも少し長めの睡眠を心掛けると良いでしょう。ただし、週末の寝だめは生活リズムが乱れるため、普段からなるべく早く眠るような習慣をつけていきましょう。それでは、十分な睡眠で体調を整えて、元気にお過ごしください。

ふれディア通信編集部

脳トレーニングで
 脳年齢を若く
 脳を活性化!



正しい漢字はどちらでしょうか？

次の文章で□に入る漢字は①②のどちらでしょうか？



問題1

①成 ②生

順調だ
 稲の□育は

問題2

①思 ②志

を
 図る
 意□の疎通そつう

問題3

①拾 ②集

が
 つかない
 事態の収□

問題4

①正 ②性

受ける
 適□検査を

“解答”は他のページに載っています。答えがわかるまでじっくり考えることが脳の活性化につながります！