

La・暮らし編集室 〒972-8321 福島県いわき市常磐湯本町日渡74番地の7 TEL.0120-803-177 FAX.0246-43-0710 ■ lakurasu1@gmail.com
※本誌の設置にご協力いただけるショップ・施設等を随時募集しております。詳しくは編集室までお問合せください。

パート・アルバイト募集中

たった1分で準備完了!!

動く紙面を今すぐ体験!!

ARとはかざすマークの写真を専用のアプリで読み取することで、印刷物に動画や音声などを加えられるシステムの事です。

Step.1 読む前に...
AR再生用無料アプリ **COCOAR2**

無料アプリをダウンロード

左のQRか、アプリストアから「COCOAR2」をダウンロード!

Step.2 アプリを起動して

スマホをかざす

このマークのあるワク内にカメラを向けると……

紙面が動き出します!!

Let's Try!!
実際にこのワク内をスキャンしてARで動かしてみよう!

index | 今月のテーマ **睡眠**

■ 眠りに満足してますか?.....P1~3 ■ わがまちのスポーツっ子/今月のトレンド、他.....P4
■ 健康カレンダー/Healthy Actions.....P5 ■ 読者プレゼント/La・coupon、他.....P6 ■ レシピ/エクササイズ、他.....P7

◆春に眠いのしょうがない!?

私たちがふだん、意識しなくても心臓を動かしたり、体温を調節したり、食べ物を消化したりすることができているのは自律神経が働いているからです。

この自律神経は交感神経と副交感神経の2つで構成されています。わかりやすく言えば、アクセルとブレーキのような関係。活動中や緊張状態にあるときは、アクセルである交感神経が

眠りに満足していますか?

冬から春へ、寒さが日に日に緩み、日差しも和らいできます。積極的に活動したくなりますが、「春眠暁を覚えず」の言葉通り、眠るにもいい季節ですね。

昨今では「睡眠負債」という言葉も登場し、睡眠の重要性が再認識されています。そこで今回は、「睡眠」のあれこれを探ってみました!

優位に働いています。逆に、副交感神経はリラックスした状態のときに優位に働いているのです。これは、自分でコントロールすることが難しいとされています。

冬は寒いですが、寒さは体にとって刺激となり、交感神経が優位に働いています。つまり、冬の間は体が無意識のうち、緊張状態にあったのです。

春になり、暖かくなると一転、副交感神経が優位に働きます。体がリラックス状態になるのです。どうりで眠り

◆日本人の眠りのデータ

ところで、私たちはどのくらい眠っているのでしょうか?

OECD(経済協力開発機構)による国際的な調査では7時間50分だそうです(2ページ表)。自分の生活を顧みると、まあそんなものかと思わなくもありません。

調査した国の中で、最もよく眠るのはフランス人。日本人よりも1時間、長く眠っています。逆に、日本人よりも短いのが韓国人でした。

◆眠りのチェックシート

よりよい眠りのために、自分の眠りをチェックしましょう。実は、眠りというのは世界的にも注目を集めているようです。「アテネ不眠尺度」という、世界保健機関(WHO)が作成した世界共通の不眠の判定法があります。

2ページの表1の質問で、1か月に少なくとも3回以上経験したものをチェックしてみてください。

いかがでしたか? 合計点が0~3点であれば、心配いりません。4~5点で不眠症の疑いが少しあります。6点以上の人は医師に相談することをお勧めします。

睡眠のトラブルといっても、どんな病院に行けばいいのか迷う人も多いのではないのでしょうか。心療内科や神経科などでも治療は行われていますし、より睡眠のトラブルの治療に特化した「睡眠外来」もあります。

日本睡眠学会のホームページでは、認定医や認定機関を掲載しています。病院をお探しの方は一度のぞいてみてはいかがでしょうか。

正社員・パートスタッフ大募集

勤務地 **小名浜 (大型商業施設)**

① 清掃/正社員 若干名

【勤務時間】
7:00~ 16:30(実働7.5h、休憩120分)
16:00~翌1:00(実働7.5h、休憩90分)
【休日】月6~8日程度(会社カレンダーによる)
【月間稼働】23日程度
●賞与有、各種社会保険完備、退職金制度有、家族手当有、制服貸与

月給 **230,000円~**

② 清掃/パート

【勤務時間】
日勤/ 7:00~15:30(7.0h)《4名》
朝勤/ 8:00~11:00(3.0h)《6名》
夕勤/ 15:30~19:00(3.5h)《4名》
夜勤/ 19:00~22:00(3.0h)《4名》
※勤務時間、日数についてはご相談ください
【休日】シフト制 【月間稼働】20~25日程度
●各種社会保険完備、制服貸与、交通費別途支給(会社規定)

30~50代の女性が活躍中
未経験者でも歓迎

時給 **1,000円**

③ 清掃/パート

【勤務時間】
夜間/ 22:00~翌1:00(3.0h)《8名》
※終了時間は変動有
【休日】シフト制
【月間稼働】20~25日程度
●各種社会保険完備、制服貸与、交通費別途支給(会社規定)

20~50代の男性が活躍中
ダブルワーク歓迎

時給 **1,300円** 深夜手当別途割増

総合ビルメンテナンス業 -ISO9001・ISO14001取得-

常光サービス株式会社 0120-239341

電話連絡の上履歴書(写真貼付)を郵送下さい

本社/〒971-8161 福島県いわき市小名浜諏訪町11番地の1 TEL. 0246-92-0555

担当/総務課