

ADH ニュースレター

Issued by:



医療法人社団 向陽会

阿知須同仁病院

〒754-1277

山口市阿知須4241-4

TEL: 0836-65-5555

FAX: 0836-65-2836

阿知須同仁病院の最新情報はホームページから

www.ajisudohjin.com

阿知須同仁病院

検索

ちょっとした 季節の雑学



睡眠

寒さが厳しい時期は、朝目覚めてもなかなか布団から出られないという方が多いかもしれません(笑) ところで、一般的な睡眠時間は6~8時間とされていますが、人間は大きく分けて6時間以内の「ショートスリーパー」と、9時間以上の「ロングスリーパー」の2つのタイプに分かれるようです。ショートスリーパーは、順応的で社交的な傾向があり、実業家や政治家に多いそうです。例えば、フランスの皇帝「ナポレオン」は平均睡眠時間が3時間でしたが、失敗してもよくよせず、脳を酷使しないタイプだったようです。反対にロングスリーパーは、芸術や科学など創造的な仕事について

る方が多く「アインシュタイン」は睡眠時間が10時間以上だったそうです。研究で脳を酷使していたため、長い睡眠が必要だったと考えられています。さて、あなたはどちらのタイプでしょうか？睡眠は思考能力や仕事などさまざまなことに影響します。睡眠をしっかりとして、体調管理につとめましょう。



お悩み解消！簡単エクササイズ

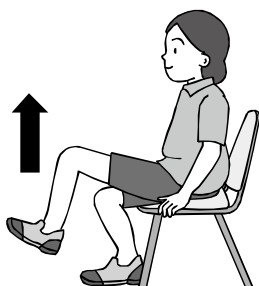
あし こし おとろ

“足腰の衰え”を予防・改善するエクササイズ

今回は、加齢とともに衰えがちな足腰の筋力をアップさせるトレーニングです。



やり方①



まずイスに深く座り、体を正面に向けて姿勢を真っ直ぐにします。

両手でイスの座面をつかみ、片脚を付け根から上げたら5~10秒間キープします。

やり方②



次に、上げた脚を足裏が床につかない位置まで下ろします。そして再び、床から10cmぐらいのところまで足を持ち上げ、その状態でゆっくりと膝を伸ばします。最後に、元の位置まで膝を曲げて足を下ろします。①~②を3~5回繰り返した後、反対側の脚も同様に行いましょう。