



9月の主な行事

1日 : 防災の日	13日 : 世界法の日
2日 : 宝くじの日	19日 : 敬老の日
8日 : 白露	20日 : 空の日
9日 : 重陽の節句、救急の日	23日 : 秋分の日
12日 : 中秋の名月	29日 : クリーニングの日



今月のかわら版 : 1 「 普段からできる災害対策 」

9月1日は防災の日です。いざというときに冷静に対応できるよう、災害発生直後の心構えや、普段から準備できることを家族で話し合い、確認しておきましょう。

■非常用品や備蓄品の用意・見直し

避難の際に持ち出すのは最小限の必需品（1次持ち出し品）。あまり欲張りすぎず、背負いやすいリュックサック等にまとめておきましょう。備蓄品（2次持ち出し品）は、援助物資が届くまでの数日間を自活するためのもの。最低3日分を用意しましょう。

～実際の災害時に役に立ったもの（一例）～

- 懐中電灯 ○小型ラジオ ○飲料水 ○保存食 ○カセットコンロ
- ラップ ○作業用手袋 ○ポリ袋 ○ウエットティッシュ ○タオル
- 小銭（10円玉） ○工具（ナイフ類） ○衣類・防寒具 など

保存食や水（1人1日3リットル）の賞味期限、常備薬や乾電池、消火器等は古くなっていませんか？懐中電灯や小型ラジオなどは、手を伸ばせばすぐに取れる枕元に置く等、置き場所についても見直しましょう。

勤務先では…帰宅困難になった場合に備えて、スニーカーなどの歩きやすい靴、季節に応じてカップやカイロ、チョコレートやキャラメルなどを置いておきましょう。

■家具・食器棚などの転倒防止、ガラスの飛散防止

収納家具の引き扉には、揺れた時にロックがかかるストッパーを取り付けましょう。寝室に背の高い家具を置かないことも大切です。

■緊急時の避難場所・連絡方法を確認

市区町村指定の広域避難場所を確認し、集合場所を決めておきましょう。防災マップやインターネットなどで、浸水・がけ崩れの警戒区域なども調べておくとう安心です。家族や知人との安否確認には、災害用伝言ダイヤル「171」（携帯電話や公衆電話からも繋がります）や、携帯電話各社の伝言板サービスを利用することができます。毎月1日には体験利用が可能です。もしもの時の連絡方法を共有しておきましょう。



今月のかわら版 : 2 「 ぐっすり眠れていますか？ 」

夏の疲れを癒すには「質のよい眠り」が大切です。質のよい眠りとは、起きたときに「ぐっすり眠った」と感じる眠りのこと。睡眠のメカニズムを知り、ちょっとした工夫をして快眠を心がけましょう。

◀ 睡眠のメカニズム ▶

睡眠には浅い眠りのレム睡眠と、深い眠りのノンレム睡眠があります。眠りにつくとまずノンレム睡眠があらわれ、次にレム睡眠に移ります。これが約90分周期で一晩に4～5回繰り返されます。この周期の中でノンレム睡眠は次第に短く、レム睡眠は次第に長くなっていきます。

ノンレム睡眠は、脳が眠っている状態と考えられています。居眠りはほとんどがノンレム睡眠で、空いた時間にほんの少し居眠りするだけでも脳の休息になります。レム睡眠は、身体は深く眠り脳が起きている状態。この時に目覚めると気分がすっきりします。



◀ 快眠のポイント ▶

◇食事を規則正しく取り、生体リズムを整える

◇入浴やエクササイズで体温をじんわり上げる

眠気は身体の深部体温が下がるときにやってきます。夕食後に軽い散歩をしたり（就寝2時間くらい前）、ゆるめのお湯で半身浴をすると（就寝1～2時間前）入眠しやすくなります。入浴後の水分補給は、常温もしくは温かい飲みものを。

◇背骨の自然なカーブを保つ寝具を選ぶ

ベッドやマットレスが柔らかすぎるとおしりが沈み、硬すぎると腰が浮いて、どちらも身体をうまく支えることができません。枕も、布団と頭のすき間を埋め、背骨の自然なカーブを保てるように頭を支えるものが理想的です。

◇香りで気持ちをやさしく鎮める

精油を1～2滴落としたハンカチを枕元に置いたり、熱めのお湯を入れたカップに精油を1～2滴垂らし1分ほど香りを楽しむとよいでしょう。ラベンダー、ローズウッド、ローマンカモマイル、ゼラニウムなどがおすすめです。