



「最高の眠り方」

「健康で幸せに生きていますか？」と聞くと、当たり前ですが、誰でも、「健康で、幸せになりたい」と言われます。健康や幸せは、努力しないと手に入らないようなイメージですが、実は、視点を変えると、簡単に手に入るものです。では、健康で幸せを手に入れる方法は、何か、それは、毎日の『眠りの質』をあげていくことです。

具体的な眠りの不快感や悩みとしては、肩の痛みや腰の痛み、寝つきの悪さや夜中に起きるといった悩みや不快感です。

それを解決するには、まず『体がよるこぶ寝姿勢で眠ろう』です。

眠りの質が下がっている状態とはどういう状態かという、①寝つきが悪かったり、夜中に起きてしまう、②朝起きると肩や腰が痛い、③朝起きると口の中が渴いている、これは、体からの危険信号、心と体が弱くなっていますよという、体からのサインです。多くの方が、体からの危険信号を毎日の忙しさなどで、ほったらかしにしておられます。そうすると、心と体が休まらずに疲れ、なんだか調子が悪くイライラします。その状態が続くと、心や体の病気につながりやすくなります。具体的に、体の喜ぶ寝姿勢とは、イラストにあるように、立って本を読む姿勢が仰向けで、鼻で呼吸できる寝姿勢をとることが大切になってきます。ちょうど、首の皮にしわが寄らない程度で、また首の皮が突っ張らない程度が理想です。そして鼻で呼吸することが大切になってきます。これがうまくいくとイビキもおさまります。寝姿勢を横向き寝やうつ伏せ寝にすると、あとで血行障害による強い痛みが出てきます。そこで、立って本を読む姿勢を保てる枕の高さと、固さが大切になります。詳しくは、『100年続く老舗寝具店の店主が教える最高の眠り方』の書籍に書いてあります。県内の書店さんに置いてあります。眠りに不安、不満感がある方は読んでみてください。

みどりの風理事、健康睡眠アドバイザー 大郷卓也 (おおごうたくや)

お問い合わせ先：

創業明治41年 ねむり家 nemuriya 076-421-3183 <http://www.nemuriya.net/>

富山県富山市室町通り 2-1-20

お知らせ

『摂食障害者の家族の会』

対象：拒食症・過食症など摂食障害の方のご家族（参加できる方）

内容：講義と話し合いをします。4回1クールです。グループディスカッションも行います。

日時：第1回 4月2日（土）《久しぶりですので、フリーな座談会から始めたいと思っています》

第2回 5月7日（土）《摂食障害に関する生理学的・社会的・心理学的な視点からの講義と治療法の説明》

第3回 6月11日（土）《本人や家族を巻き込んで起こる悪循環について。家族の心構えとできそうなこと》

第4回 7月2日（土）《いいところを探し、コミュニケーションを見直してみる》

いずれも 14:00~16:30

（第1回、2回は終了しました。）

場所：くれは山荘保養館

費用：1000円/回（テキスト代込）

問合わせ・申込み先：ほんだクリニック臨床心理士 廣本まで

【FAX】076-420-5188 【e-mail】familys_of_eating_d@yahoo.co.jp



みなさんにお知らせします

心とからだの回復実践 — 包括的アプローチを求めて —

先生方、ありがとうございました。

第90回 2016年1月17日開講 サンシップ

「すまいでの冬のすごし方」今村 彰宏先生

温度差を感じさせない家で健康に過ごすにはどうしたらよいか、日本家屋の現状を踏まえお話していただきました。

第92回 2016年2月21日開講 サンシップ

「シリーズ:ケアのある暮らし3

あたたかい関わり合い-ケアウィル研究実践から-

藤森 純子先生

自分らしい生き方…退職後の地域活動どうしたらよいの？藤森先生の「愛」があふれる講座でした。本日昨年まで事務局を務めてくれていた能登様からドイツ菓子の差し入れがあり、心もお腹も愛でいっぱい講座になりました🍷

第92回 2016年3月27日開講

「プチ断食の効用」温井 孝子先生

健康に良さそうでも本当のところは…様々な疑問も解決。本格的な断食（ファスティング）は無理でもプチファスティングならお手軽にできそうと皆様。自宅では難しいので是非くれは山荘保養館で実施してほしいとの声も。まずは同志でやってみようと思います。タイトル通り今回お菓子はなく、ミネラルファスティングドリンクの試飲を行いました。

第93回 2016年4月17日開講

「シリーズ:生きづらさを考える 10. こだわり再考」本田 徹先生

今回は講義形式ではなく参加者が一つのテーブルを囲みグループワークを行いながら、「こだわり」について考えました。それぞれの意見や主張、これからの人生も正直に生きていきたいと……。交流会では強風の射水平野の風景を眺めながら、今が旬の草餅を食べました。

掲 示 板

6月から「食べくらべカフェ開催」

みどりの風「食べり場企画」

第1回目は6月18日（土）14:00～
今回は、多種類の『柿の種』を参加者
みんなで食べくらべ！楽しいひと時を
過ごしましょう🍷
詳細は別紙案内をご覧ください。

「食」講座

飾り巻き寿司教室開催中！

季節の飾り巻き寿司を月に1回、
くれは山荘で楽しく巻いています。
5月は鯉のぼりを巻きました。



お問い合わせは、下記みどりの風事務局まで

携帯サイト



midori-no-kaze

NPO法人 みどりの風 事務局

〒930-0143 富山市西金屋 6717 番地 くれは山荘保養館内

TEL: 076-471-5597 FAX: 076-471-5598 E-mail: info@midori-no-kaze.com

HP: <http://www.midori-no-kaze.com/>

携帯サイト(講座情報のみ): <http://k2.fc2.com/cgi-bin/hp.cgi/midorikouza/>