

QSK

なんくるないさ〜

No.126

夏を乗り切るために重要な「睡眠」

ぐっすり眠ると、一晩の睡眠で疲れが取れるはずですが、しかし、眠れないと翌日まで疲労が持ち越されてしまいます。さらに、睡眠不足が続くと脳と身体の機能が低下して夏バテをしてしまいます。質の良い睡眠を確保しましょう！



1. エアコンは寝ついてから3時間はつけておく

エアコンは室温を26度、湿度を50~60%にしておきましょう。眠りはじめの3時間は深く眠りやすいので、3時間で切れるようにタイマーをかけておくとエコですよ。

2. 扇風機の首振り機能を使う

扇風機の風を体に直接あてず、上空に風を送り、空気をかき混ぜると体への負担が少なくなります。初めは物足りなさを感じるかもしれませんが、しだいに風を感じる事ができるはずです。

3. 「脳を冷やす」ことを意識する

脳の温度がきちんと下がると、ぐっすり眠れます。保冷枕や氷枕を使うのもおすすめです。

4. 寝る前に500ミリリットルくらいの水分を余分に飲む

熱帯夜になると、一晩で500~1000ミリリットルも汗をかくことがあります。これだけの水分と塩分を失った後、暑い日中に汗をかくと熱中症になりやすくなります。また、早朝は血液が濃くなっているので、心筋梗塞や脳卒中の危険も高まってしまいます。

5. 寝る2時間ほど前に入浴や運動で体温を上げておく

眠気は、体温が下がるときに強くなります。眠る2時間ほど前に入浴や軽い運動で体温を上げておくと、その後、急速に体温が下がって寝つきが良くなり、熟睡できます。

6. 夜の習慣を見直してみる

夏はいろいろな誘惑が増えて、生活習慣が悪くなりがちです。熱帯夜を乗り切って気持ちよく眠るためには、夜のメールチェックやゲームなどを控えるといった生活習慣の見直しも必要かもしれません。

(今回の内容は、AllAbout 「睡眠のプロが伝授！熱帯夜に試すべき10の快眠法」HPを参照しました)

台風が来たら・・・

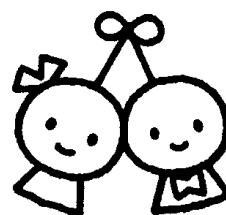
台風1号が発生し、いよいよ台風シーズン到来です。

なんくるは、①暴風警報が発令 ②公共交通機関の運休 のいずれかを判断基準にして閉所致します。再開する場合も、警報が解除になってすぐ再開ではありません。施設の安全確認をおこない、市障がい福祉課と再開確認をおこなった上で、再開しています。

毎年、警報が発令されている中、または警報が解除されても強風が吹いている中、「台風だけど、なんくるやってるかな?」「壊れてないかな?」と見に来る方がいます。危険なので、外出は控えましょう。閉館および再開のお知らせは、ブログ「なんくるシーサー」でおこなっています。

また、来所前に電話にて確認下さいますようお願いいたします。

台風の際は、無理せず、安全に過ごしましょう！



なんくるを現在利用している方、今後利用を考えている方へ

契約更新のお知らせを随時お出ししています。

なんくるを利用するにあたっては、**利用同意・契約書**の記入をお願いいたします。記入に際し、職員からの説明もまじえて30分～1時間程度の時間を要します。

まずは、事前の日程調整（予約）を電話等で、お願いします。

★支援センターなんくるサービス内容についての説明

★利用にあたってのルールの説明

なんくるをよりよく利用していただくために、ご協力をよろしくお願いします。

☆憩いの場の利用には、1年ごとに契約が必要です☆



THANK YOU!

ご協力ありがとうございました♪

前号でお知らせ致しましたが、照明工事のため、6月29日(水)・30日(木)の二日間、憩いの場を休館致しました。終日、お休みとなり、皆様には大変ご迷惑をお掛けいたしました。ご協力ありがとうございました。無事に工事を終え、明るい憩いの場になりました。

実習生受入れのお知らせ

～実習生の受け入れ～

今年も8月から精神保健福祉士の資格取得を目指している学生の受け入れを開始します。学生の皆さんにとっても貴重な経験となりますが、私たちにとっても新鮮な体験をする機会となることでしょう。お互いに有意義な時間を過ごすことができますように。どうぞご協力をよろしくお願い致します。

こころの健康講演会 開催のお知らせ

こころの健康講演会を開催します。事前に参加申込が必要です。ぜひ、ご参加下さい。

第1部講演会「同じ市民として～こころの病気を抱える人を知る～」

講師 阪井ひとみ氏

(岡山県在住・第10回精神障害者自立支援活動リリー賞 受賞)

第2部座談会「街で暮らす隣人として」

日時：平成28年8月20日(土)

13時30分～16時30分

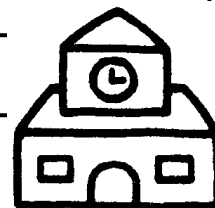
場所：那覇市保健所(那覇市与儀)

対象：那覇市在住、在勤、在学の方

申込：前日まで受付

那覇市地域生活支援センターなんくるへ電話又は来所にてお申込下さい。

電話 098-836-6971



「那覇市精神障害者家族会 ふくぎの会」について

ふくぎの会は、精神科を受診する家族を身内に持つ方々の集まりの会です。親戚縁者にも話せない不安や心配事の悩みを、同じ体験をもつ者同士でうちあけることができるのが家族会です。

ふくぎの会は新年度から、事務所をバスターミナルのそばに構え、いつでも来所相談に答えられるようになりました。お気軽にお立ち寄りください。

もちろん、電話相談もOKです。今年度は、「家族による家族学習会」の企画も検討中です。お問い合わせなどは、下記をご覧ください。

ふくぎの会 事務所：那覇市泉崎1-9-23 東江ビル1階

問合電話：090-3416-2777(宮国)

※いらっしゃる前に、お電話ください。

定例会は、那覇市保健所3階 多目的室C(那覇市イベント開催等の際は変更あり)
毎月第2水曜日、14時～16時です。





8月・9月の予定表



日	月	火	水	木	金	土
	8/1	2	3	4	5	6
	正午 ヨガ教室		午後2時 利用者ミーティング			午後2時半つどい
7	8	9	10	11	12	13
		午後2時 ぴあ茶話会		山の日		午前10時半クッキング会 午後2時半つどい 午後2時ピア勉強会
14	15	16	17	18	19	20
	旧盆	旧盆	旧盆 午後2時 利用者ミーティング	午後2時 オセロ大会		午後2時半つどい 午後1時半こころの健康 講演会(那覇市保健所)
21	22	23	24	25	26	27
		午後6時30分 こころのボランティア 教室				午前10時半クッキング会 午後2時半つどい ボランティア体験(~28日)
28	29	30	31	9/1	2	3
						午後2時半つどい
4	5	6	7	8	9	10
	正午 ヨガ教室		午後2時 利用者ミーティング			午前10時半クッキング会 午後2時半つどい
11	12	13	14	15	16	17
				午後2時 オセロ大会		午後2時半つどい

※「統合失調症を考える会」は、しばらくの間お休みしております。

※上記のプログラムに参加される場合は、ご連絡ください。変更がある場合がございます。

※参加人数によっては、開催しない場合もあります。

※プログラムによっては参加費が必要なものもあります。お気軽にお問合せください。

編集：那覇市精神障がい者地域生活支援センターなんくる 施設長 兼浜 克弥
 〒902-0077 沖縄県那覇市長田 1-24-27 電話:098-836-6970 FAX:098-836-6977
 プログ:「なんくるシーサー」 E-mail chiiki_nankuru@yahoo.co.jp 定価:100円(会費等に含む)
 発行：九州障害者定期刊行物協会 〒810-0001 福岡県中央区天神 1-16-1 毎日福岡会館7階

【 編 集 後 記 】

突然、テレビが故障してしまい、甘酒マシンのを買うはずが、テレビを買うことになりました。大出費のため、しばらく甘酒を買えません。(す
 夏バテだと内科で診断受け、漢方薬を処方され、無意識にトイレをガマンしたら膀胱炎になり抗生剤処方され、服薬だけお騒がせ。はい)