



No.27 1月 小寒号

早良事務所
〒811-1101 福岡市早良区重留2丁目
19-5-1アニイ 重留8101
TEL 092-872-8090

太宰府事業所
〒818-0105 太宰府市都府楼南4丁目13-16
都府楼南4丁目信家A-1
TEL 092-555-7680

福あーる新聞

あけまして
おめでと
うございま
す

こんにちは、福あーるです。いよいよ2025年スタートしましたね。今年もよろしくお願いたします！さて、みなさま、今年の抱負は決めましたか？早寝早起きを目指る方もいるのではないのでしょうか？今回のトピックは「早起き」です。これを機に挑戦してみてください！そして私たち福あーるスタッフの抱負もまとめましたので楽しんで見ていただければ嬉しいです。

早起きはなぜ大切な？



(東京都医師会HPより引用)

ヒトは朝の光をキャッチして 体内時計をリセットする

ヒトの脳の中の視交叉上核というところに体内時計があり、ここで朝の光をキャッチして、体内時計を地球時間に合わせています。体内時計の働きで睡眠、体温、ホルモンの分泌などのリズムも刻まれます。遅くまで明るいとこで起きていたり、朝の光をしっかりキャッチできなかったりすると、脳の中の体内時計がリセットされず、1日のリズムをきちんと刻むことができません。また朝の光には心穏やかに保つ働きのある神経伝達物質セロトニンの活動を高める働きがあります。



朝日(オレンジ色の光)が重要！

体温のリズムが乱れると昼間、活動的に生活できない

体温のリズムもまた、睡眠、ホルモンのリズムと関連しています。体温は明け方に低く、起きると上昇して、脳や体を目覚めさせ活発に動けるようなリズムを刻んでいます。睡眠のリズムが乱れると、この体温リズムも乱れてしまい、午前中にぼーっとしたり疲れやすくなったりします。

ヒトの生体リズムは約25時間

人の生体リズムをおよそ25時間で刻まれており、地球の周期24時間に合わせるには朝の光が必要です。明るさの変化がない場所で寝起きしていると、生体リズムと地球の周期とはだんだんずれてしまいます。朝、脳の視交叉上核で光を感じることで、25時間の生体リズムは24時間にリセットされ、地球の時間に合わせて生活することができるのです。逆に夜に浴びる光にはこのズレを大きくしてしまうという困った働きがあることも覚えておいてください。

福あーるスタッフ今年の一言抱負



- Nsうらよし「スローライフからの勤勉」
- Nsきしはら「スキルアップするぞ」
- Nsくまがい「プラスアルファの自分へ」
- Nsこやなぎ「the 無病息災」
- Nsゆまた「思い立ったら即行動」
- Nsこみやじ「いつも笑顔で」
- PTおまた「一日一歩」
- PTあらい「健康第一」
- PTつるぞの「八面玲瓏」
- OTよしえ「機敏に動きたい」
- OTよしの「悪食をしない」
- STこうつま「効率化、スリム化、見える化」

Instagramしてます！



遊びに来てください！
スタッフの4コマ漫画もあります(*^▽^)



福あーる訪問看護リハビリステーション太宰府

2025年1月より開所しました！

訪問範囲を広げて参ります。太宰府、筑紫野、春日、大野城などなどどうぞよろしくお願いいたします！

