

## 枕フィット 体スカット



「起きた時に肩がこっている」「腰が痛い」「寝たのに疲れた感じがする」このような悩みはありませんか？高齢になると起きている時に体をまっすぐに保つのが難しくなり、姿勢に変化が表れる人もいます。それに伴って寝ている時の姿勢が悪くなると、睡眠の質に影響を及ぼしてしまいます。

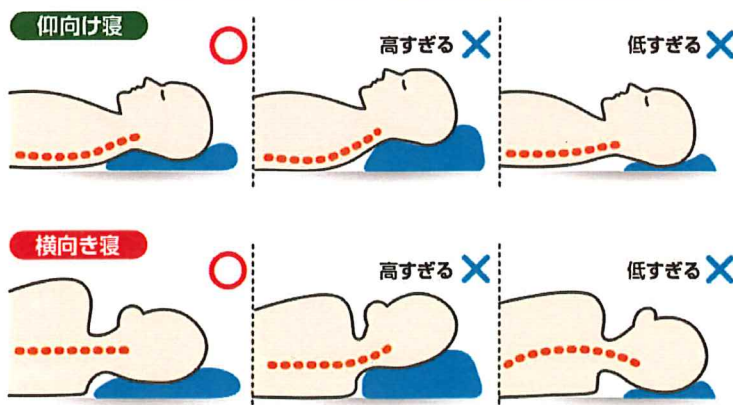
人は通常、体の前で作業をするため、頭が前に出る場面が多くあります。そのバランスを取るために、背が丸くなったり、腰が曲がったりしてしまうのです。シニアになると体の柔軟性は衰えがちで、寝ている間も正しい姿勢を保ちにくくなります。そのため、起床時に「ちゃんと眠ったのに疲れている」と不調を感じやすくなります。また、寝ている時の姿勢が悪いと、呼吸も浅くなってしまうということが分かっています。

寝ている間も立っている時と同様、頭から肩、骨盤、膝が横から見て一直線になっていることが大切です。寝る時だけでも正しい姿勢を保つため、年齢や体の変化に合わせて、枕を体に合ったものに変えることが重要です。

体に合った枕を選ぶポイントは、「自分に合った高さかどうか」です。枕には、首とマットレスや敷布団との空間を埋める役割があります。高齢になるにつれて猫背になるなどして隙間が出来てしまうので、自分に合った枕の高さは年齢によって変わります。高さの合わない枕を使い続けると、疲れがとれなかったり、肩こりや首の痛みの原因になったりしますので、頭、首、肩を隙間なく支えてくれる枕を選ぶようにして下さい。低すぎる枕は首に負担がかかり、頭痛や肩こりの原因になります。また、高すぎる枕はあごが下がり過ぎてしまうので、呼吸がしにくくなるなど悪影響があります。横向きで寝る場合は、首の骨や背骨と床が平行になるのを保つ高さが理想です。

そば殻やパイプ、羽根など素材や硬さは好みのもので良いと思います。フィット感や体を優しく包み込んでくれているかなどを考えて、自分がリラックス出来るものを探しつつ、高さが合ったものを選んで下さい。

### 肩に負担のかかる寝姿勢の例



## 塩分摂り過ぎの日本人



熱中症の注意喚起があり、水分とともに塩分も補給をと言われていますが、塩分は摂り過ぎも気になります。

世界保健機関（WHO）のガイドラインでは、成人の1日あたりの食塩摂取量の目標は5g未満とされています。ところが厚生労働省の「国民健康・栄養調査」では、日本人の1日平均の摂取量は男性が10.9g、女性は9.3gでした。特に60歳代では男性が11.5g、女性は10gと、いずれもWHOの目標の2倍を超えています。

インスタントラーメンに含まれる食塩は5.5g、きつねうどんは5.3gで、1食で目標の1日分を上回っています。このほかにも、梅干し1個で1.8g、かまぼこ2切れで1gなど日本の食卓は塩分過多になりやすく、5g未満に抑えるのはなかなか大変です。

厚労省は「日本人の食事摂取基準」で、18歳以上の健康な男性で1日7.5g未満、女性は6.5g未満を目安に定めています。

塩分過多は高血圧の原因になり、動脈硬化や腎臓病、骨粗鬆症、胃がんなど、様々な病気に繋がります。減塩をぜひ心がけて頂きたいと思います。

## <今週のオススメレシピ>

### ピーマンナムル★



【材料】ピーマン(6個) 酢(大さじ2)

ごま油(大さじ1) しょうゆ(小さじ1)

【作り方】

- ①ピーマンはフォークで数か所刺して穴を開け、1個ずつラップに包む。電子レンジで3分加熱し、そのまま冷ます。
- ②①をヘタと種を取り除き、食べやすい大きさに裂く。
- ③酢・ごま油・しょうゆを混ぜ合わせ、②とあえたら出来上がり！