

■ 木更津市民体育館について

日頃より、木更津市営体育施設をご利用いただきありがとうございます。
この度、いくつか実施させていただく事項がございますので、ご理解とご協力をよろしくお願い申し上げます。

コピーサービスを始めました！

市民体育館では、事務所にてコピーサービスを始めました。スタッフまでお気軽に声をおかけください。

料金は下記の表の通りです。

モノクロ	カラー
(A4～A3)	(A4～A3)
10円/枚	50円/枚

アンケートにご協力下さい

各施設にて11月1日から11月30日まで、アンケートを行っております。

今回のアンケートでは、利用規則の確認項目等がございます。
なお、ご協力くださったお客様には粗品をご用意させていただいておりますので、アンケートは管理人に直接お渡しください。

さらなるサービス向上のため、ご協力をよろしくお願いいたします。



お忘れ物にご注意を！

最近水筒やタオル、傘等の忘れ物が増えてきております。
帰宅時に再度確認し、お忘れ物のないようお気を付けください。

忘れ物につきましては、体育館の方でお預かりしている場合もございますので、お気軽に管理人室までお問い合わせください。



節電の取り組みにご協力を

引き続き市民体育館では、節電の取り組みを実施させていただきます。
皆さまのご理解とご協力をお願い申し上げます。

■ 睡眠について

睡眠は人生の約3分の1を占めます。そう考えると、随分の時間を寝て過ごしているといえますね。

今回は睡眠についていくつか紹介させていただきます。

睡眠をとらないと…

そもそも睡眠とは、身体の疲れの回復だけではなく、**脳が休息するための大切な時間**なのです。そのため、睡眠をとらないと、**体力低下や注意力低下、作業効率の低下**といった弊害が起きてしまいます。

睡眠には免疫力を高める役割もあるので、睡眠不足が続いてしまうとカゼをひきやすくなってしまいます。



睡眠のリズム

睡眠にはリズムがあります。

心身共に深く眠っている「**ノンレム睡眠**」と、身体は眠っているが脳は覚醒状態の「**レム睡眠**」があります。約1時間半を1セットに、一晩に数回繰り返しています。夢は**レム睡眠**の時に見るといわれています。

目覚まし時計のセットのコツとは

前文に記載してあります、**ノンレム睡眠**と**レム睡眠**がポイントになります。この二つの睡眠状態は、約1時間半おきに繰り返されています。ですから目覚まし時計をかける時間を、眠る時間から計算して、1時間半の2倍(3時間)、3倍(4時間半)などの数にしてみてください。そのころは**レム睡眠**で割と浅い眠りの状態にいたることが予想されますので、目覚めやすいかもしれません。

しかし、個人差がありますので、何度か試してみて、自分の眠りのサイクルが何時間でやってくるのかを知っておくのも良いでしょう。



睡眠時間さえとってれば大丈夫？

睡眠中は体から様々なホルモン(成長ホルモンなど)が出ます。このホルモンは睡眠だけでなく、**光によっても**影響されています。

朝光を浴びることと、夜暗くすることは、ホルモンの出方を調整し、体のリズムを整える働きがあります。そのため、**朝は太陽の光とともに起き、暗くなったら寝る**ような、大昔から行われてきた生活が理想的なのです。

仕事の都合などで昼夜逆な生活をしなければいけないような方は、**起きたらとにかく電気をつけて明るい環境に身を置く**。反対に寝る前はカーテンなどを閉め、電気を消して暗くするという工夫をし、できるだけ**自然のリズムに近い光の環境**に身を置くようにしましょう。