

# ハッピー アシスト



アンピールマンションでおなじみの  
新栄グループがお届けする  
コミュニティペーパー

発行 ● 新栄総合管理株式会社 [マンション管理業] 国土交通大臣 (5) 第091453号  
新栄住宅株式会社 [宅地建物取引業] 福岡県知事 (4) 第15071号  
〒810-0041 福岡市中央区大名2丁目11番25号

Happy Assist Tsushin

通信 vol.57

2022 AUG.

特集

もっと

快適講座

29

ふくおか睡眠クリニック 副院長 ◆ 村島 浩二

夏の夜の  
快眠のための

## 睡眠衛生入門



健康のために

「良質な睡眠」を

真剣に考えましょう。

2014年に厚生労働省がまとめた「健康づくりのための睡眠指針」睡眠12箇条」というものがあります。その第1条にこうあります。

良い睡眠で、  
からだもこころも健康に。

近年、体と心の健康のために睡眠が重要であることは、さまざまなデータからはっきりしてきました。睡眠不足は、ただ昼間に眠くなる、というだけではなく、高血圧や糖尿病、肥満といった生活習慣病を引き起こします。心の病気にも深く関係していて、寝不足の人は、うつ病や

### 睡眠 12 箇条

- 1 良い睡眠で、からだもこころも健康に。
- 2 適度な運動、しっかり朝食、ねむりとめぎめのメリハリを。
- 3 良い睡眠は、生活習慣病予防につながります。
- 4 睡眠による休養感は、こころの健康に重要です。
- 5 年齢や季節に応じて、ひるまの眠気で困らない程度の睡眠を。
- 6 良い睡眠のためには、環境づくりも重要です。
- 7 若年世代は夜更かし避けて、体内時計のリズムを保つ。
- 8 勤労世代の疲労回復・能率アップに、毎日十分な睡眠を。
- 9 熟年世代は朝晩メリハリ、ひるまに適度な運動で良い睡眠。
- 10 眠くなってから寝床に入り、起きる時刻は遅らせない。
- 11 いつもと違う睡眠には、要注意。
- 12 眠れない、その苦しみをかかえずに、専門家に相談を。

(厚生労働省:健康づくりのための睡眠指針2014)

認知症などになりやすいことが知られています。逆に言えば、良い睡眠はさまざまな病気の予防に役立ちます。

仕事中に眠くなったり、  
頭が働かないこと、  
ありませんか？

必要な睡眠時間には個人差がありますが、大人なら大体7時間は必要でしょう。ただし、季節や年齢によっても変わり、日が長い夏の睡眠時間は短く、日が短い冬は長くなります。また、健康な人

良い睡眠が得られるということで「ヤクルト1000」が人気ですね。長く品薄状態が続いているようで、皆さんの「睡眠」に対する関心の高さがうかがわれます。今号では、良い睡眠の入口である「睡眠衛生」の視点から快眠のコツをご紹介します。

は20年ごとに30分程度、睡眠時間が減ることが分かっています。45歳なら6・5時間、65歳になると約6時間になります。

睡眠時間は長ければ良いものでもありません(むしろ、寝過ぎは健康に良くないという研究もあります)。皆さんの睡眠が足りているかどうかは「一日中の活動中に眠くなることがないかどうか」がひとつの目安です。睡眠不足による注意力低下や居眠りは大きな事故の原因になりますし、長引くと病気の原因にもなります。思い当たる方は、ぜひ睡眠衛生の改善に取り組みしましょう。

講師  
PROFILE  
プロフィール

ふくおか睡眠クリニック 副院長 睡眠専門医 村島 浩二

睡眠医学は新しい診療分野です。「睡眠衛生:質のよい睡眠のために行動や環境を整える事」は初めて聞いたかもしれません。よい睡眠のイメージはできましたか？ 最新の研究成果をもとに、「よい睡眠でよい毎日」を皆さんが過ごせるお手伝い出来ればと、診療と研究を励んでいます。

睡眠のお悩みはお気軽にご相談ください

ふくおか睡眠クリニック(日本睡眠学会専門医療機関A型)  
〒810-0041 福岡市中央区大名2丁目10-2 シャンボール大名B棟1301

TEL 092-400-2007

診療時間 ● 火・木 / 10:00~13:00 15:00~20:30 金 / 15:00~20:30 土 / 10:00~15:00  
(予約制・月水日祝は休診)



### 快眠コラム

#### 昼寝前にコーヒーを

寝不足で昼間に眠いときは、午後の早い時間帯に30分以内の短い昼寝(仮眠)をとることで、元気を取り戻すことができます。ただ、深く眠ってしまうと寝起きの気分が優えず、かえって能率ダウンとなりますので30分以内の軽い眠りにすることがポイント。そこでおすすめなのが、コーヒーなどのカフェイン。摂取からだいたい30分後にカフェインの効果が効いてくるので、(夜はおすすめしませんが)昼寝に限っては、気持ちよく目覚めやすくなりますよ。でも、夜の睡眠の質と時間を確保できるのが理想です。



## 快眠コラム

### 休日は時差ぼけに注意

平日の寝不足を取り返そうと「寝だめ」をする方は少なくありません。休日の朝寝坊は気持ちがいいものですが、それでも2時間程度までにしたいですね。あまり寝すぎると、平日と休日の睡眠リズムが大きく異なる「時間差」が原因の「社会的時差ぼけ」(ソーシャル・ジェットラグ)になり、かえって体調を崩してしまうかもしれません。

#### 快眠習慣

3

### 眠る前の1時間は 何もしなくてもよい リラクスタイムに。

毎日を忙しくしている人も多いと思いますが、メリハリは重要です。睡眠の1時間前は何もしなくてもよい贅沢な時間にししましょう。いわば良い睡眠を得るためのルーティーンです。軽いストレッチをしたり、音楽を聴いたり、読書をしたり。自分に合ったリラククス方法をみつけましょう。

テレビやスマートフォンの液晶画面の光にはブルーライトが多分に含まれており、睡眠の妨げになります。

これは注意！

#### 快眠習慣

4

### 寝室の温度は28度以下の 寝具ありで快適な温度に。 湿度は50～60%をキープ。

寝室の温度は28度以下、湿度は50～60%が目安です。目覚めるときの温度も重要なので、朝方までエアコンで室温をコントロールできれば理想です。難しいときには眠ってから少なくとも90分まではオフタイマーにしましょう。また、寝床のなかの温度や湿度を寝具で微調整できるよう、長袖長ズボンの風通しのよいパジャマを着るようにしましょう。

これは注意！

何も着ないで寝るのは避けましょう。寝冷えの原因になり体調を崩すことにつながります。

運動と栄養と睡眠の3つは密接に関係しています。睡眠「だけ」を良くすることは難しく、十分な栄養と運動があつて良質な睡眠が得られる、ということを忘れないようにしましょう。

最近、睡眠の問題が原因で高血圧などの病気になることや、反対に肥満やいびき、睡眠時の無呼吸などが睡眠の障害になることがわかってきました。今回は睡眠障害の病気には触れていませんが、眠りに関する悩みで日常生活に支障があれば睡眠の専門医療機関にご相談ください。治療によって毎日を元気で健康にすごせるようになります。ただ、睡眠の専門家や睡眠外来は少ないのが現状です。総合病院などの診療科に行けば良いか判らない時は、直接病院に問い合わせることをおすすめします。

## 睡眠は本当に大事です

#### 快眠習慣

1

### コーヒーなど カフェイン摂取は 就寝の4時間前まで。

食後のコーヒーや紅茶は美味しいものですが、カフェインには覚醒作用や利尿作用があります。飲みすぎると寝つきが悪くなるうえ、トイレが近くなるので途中で目が覚めてしまう原因にも。布団に入る4時間前までの摂取を目安にしましょう。

NG

これは注意！

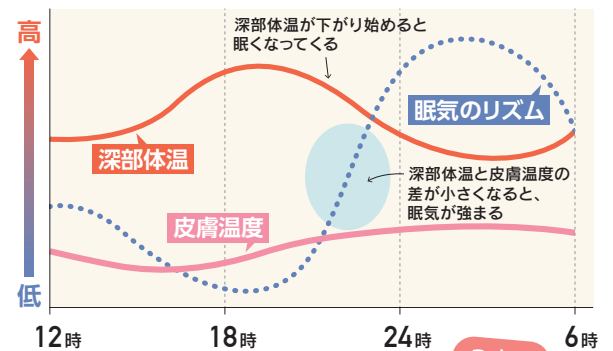
寝酒(アルコール)や喫煙(ニコチン)もおすすめできません。

#### 快眠習慣

2

### 入浴は、就寝の90分前を目安に 40度程度の熱すぎない お風呂に入る。

睡眠のリズムと体温には深い関係があります。小さな子供が眠る前にポカポカするのは、深部体温(体内部の温度、芯温)を下げるために手足から放熱するので皮膚温度(表面体温)が上昇するから。体温を上手に調節することは快眠の重要なコツなのです。40度程度のお風呂に15分程入浴すると、体温が適度に上昇、徐々に深部体温が低下していき、90分後に就寝するタイミングで気持ちよく眠ることができます。



これは注意！

42度以上の熱いお風呂は逆に覚醒してしまうことがあるので注意しましょう。

#### 快眠習慣

5

### 朝は光を取り入れて 自然な目覚めを。

私たちの体にある体内時計は、光の刺激を受けてリセットされます。前の晩にうまく眠れずに就寝時間が遅くなることがあっても、朝はできるだけいつもどおりに起きて、光を浴び、朝食をとりましょう。そうすることで、体内時計が乱れることなくリズムが整います。

これは注意！

前日にうまく眠れなかった日も、夜更かしした休日でも起床時間を大きく変えてはいけません。

## 快眠コラム

### 夏の寝具は涼しいものを

眠気と体温の関係を知ると、うまく体温を調節できれば、眠りの手助けになることがわかります。特に高温多湿な夏場は、深部体温をうまく下げられず、寝苦しさを感じます。涼しい枕など、風通しがよい寝具などで深部体温を下げられれば、心地よい眠りを促すことができます。

新栄総合管理スタッフがみつけた

## マンション 便利グッズ

### Selection 33

ハッピーアシスト通信担当のIです。このコーナーでは、マンションライフにきっと役立つグッズを紹介していきます。

#### タスカルグリーン (ベンジャミン)

型番 ● TG-018 全長 ● 170cm 鉢サイズ ● 直径38cm 高さ31cm 収容防災グッズ※ ● プラスチック鉢(簡易トイレ)・保存飲料水 500ml×3本・便座・便座シート・万能ナイフ・ライター・ウェットティッシュ・ブルーシート(1.8m×1.8m)・ポケットティッシュ・包帯・ガムテープ(布)・絆創膏・風糸・軍手・黒ビニール袋・緊急用呼び笛(ホイッスル)・ポリマー(トイレの凝固材)・レンジ・ローソク 販売価格 ● 39,800円(税込)

購入やお問い合わせ ● 株式会社 岩や Tel. 0889-26-3444 <http://www.iwaya-hp.com/>

### 飾れる防災グッズ「タスカルグリーン(ベンジャミン)」

9月1日は防災の日ですね。ご家庭に防災グッズや持ち出し袋の準備はされていますか？もしもまだでしたら、この一見「観葉植物」にしか見えない防災グッズはいかがでしょうか？ 普段は「光触媒のグリーンインテリア」ですが、万が一の際は鉢の中に入っている防災グッズが役に立ちます。これならば、防災グッズをどこに置いていたか忘れてしまうこともありません。造花の「タスカルフラワー」シリーズもあり、様々なサイズで展開されています。ちょうど良い大きさ・価格のものを探してみたいはいかがでしょうか。



※セット内容は若干変更する場合があります。



## 新栄総合管理インフォメーション

### 新栄グループ キャンペーンのお知らせ

#### アンピールリフォームのお掃除サービス

Event Info

アンピールリフォームからお申込みの方限定！ 特別価格でハウスクリーニングをお試しいただけます。エアコンや浴室、レンジフードなど、普段汚れが気になっている部分のお掃除をプロに相談してみませんか？  
詳細は QR コードからホームページにアクセスしてご確認ください。ご相談お待ちしております。

アンピールリフォーム

<https://www.empire-reform.jp/>



### 新栄グループ イベントレポート

#### アンピールリフォーム システムバスキャンペーンを行いました！

Event Report

6月19日／TOTOショールーム

建築資材や原油価格の高騰などの要因により、各メーカーが商品の値上げを発表しています。TOTOにおいてはシステムバスも10月から値上げの対象になっており、今回のキャンペーンでは商品値上げ前に購入を検討するお客様が多数相談に訪れました。



★新栄グループでは、住まいや暮らしに役立つセミナーや、管理組合様等からのご要望にあわせたイベント・相談会を随時開催しております。皆さまのマンションからの開催依頼をお待ちしております。また読者の皆さまは、有料セミナーも無料でご参加いただけますので、新栄住宅および新栄総合管理のホームページで最新のイベント情報をご確認ください。

## ハッピーアシスト通信 Vol.57 読者アンケート

アンケートにご協力いただいた方の中から抽選で6名様にプレゼントを差し上げます。〈締切：2022年10月30日(日)〉

### Q1 今回、関心のあった記事はどれですか？

- ☐ 特集／もっと快適講座
- ☐ マンション便利グッズSelection
- ☐ マンションライフQ&A
- ☐ 読者からのお便り
- ☐ 新栄総合管理インフォメーション

### Q2 睡眠でお悩みはありますか？

- ☐ なかなか寝付けない
- ☐ 睡眠の途中で目が覚める
- ☐ いびきが大きい
- ☐ 寝ても疲れがとれない
- ☐ 日中かなり眠い
- ☐ 特にない

### Q3 感想やご意見など自由にご記入ください。

※いただいたご意見や当選者を紹介させて  
いただく際のペンネームをご記入ください。

Webからも  
アンケートへ  
応募できます！



※ご記入いただいた個人情報の利用目的  
①プレゼント当選者へのプレゼント発送。 ②ご意見・ご感想の本誌への掲載。  
③本誌企画編集及びアンケート集計処理。 ④弊社資料などのご提供又はご案内。  
詳細につきましては、当社ウェブサイト掲載の個人情報保護方針をご確認ください。

（キリトリ）



## はじめての理事編



住まいの一部を事務所として使っている方がいると理事会で話題になりました。どのように対処すれば良いのでしょうか？



管理規約に違反している場合があります。まずは事実を確認しましょう。

ほとんどのマンションにおいて、専有部分の住居以外の用途での利用を認めていません。とはいえ、ウィズコロナの流れのなか浸透しているリモートワークや副業をしてはいけない、ということではありません。区分所有者本人が住居内で行う活動は、近隣へ迷惑をかけない限りは自由であるといえるでしょう。リモートワークが増え、騒音などのトラブルが増える傾向はあるので配慮は必要ですが、個人の活動を禁止するものではありません。

しかし、事務所や教室としての利用は、見ず知らずの人が頻繁にマンションを出入りすることにもなり、ほかの住民の皆さんに迷惑がかかる管理規約違反になる場合があります。



規約を確認のうえ、違反している場合には、そのような使用方法是止めてもらうよう、協議をする必要があります。

その一方で、働き方の多様化がすすむなか、マンション管理規約自体を見直していく必要も出てくることもあるかもしれません。それぞれのマンションの立地や住民の皆さんの考え方によってマンション管理の望ましい姿は異なりますから、理事会として、自分たちのマンションはどうあるのが望ましいか、時代にあったルールについて意見を聞いたり、話し合う機会をつくってみるのも良いと思います。

マンションの事例を知ることも参考になると思います。管理会社のフロント担当にご相談ください。

### ご感想・ご意見など

佐々木スタッフが紹介した「年の数だけプレゼント」面白いな  
と思いました。最近誕生日もあんまりうれしくない歳ではな  
くなってしまったが…。たくさんプレゼントをもらえるのは  
ラッキーですね。〈くらちゃんさん〉

リフォームに興味があるのでとても参考になりました。  
リフォーム工事前に管理組合に申請が必要なのが分かりました。

紙面が厚くてとても見やすいです！そしてこのはがきも今やと  
ても貴重です!! ネットではできない喜びです。〈グリーンさん〉  
〈お母さんさん〉

★嬉しいご感想、ありがとうございます！ 今後ともよろしく願います。

### 今後取り上げてほしいテーマについて

●健康のための毎日出来る簡単なストレッチ体操とかを取りあげ  
て下さればうれしいですね。〈ひまわりさんさん〉

★55号で運動についてご紹介しているので参考にさせていただきますね。

●簡単に効果的な節電方法についてご紹介いただきたいです。

〈ハルコさん〉

★今年の夏は特に電力需給に逼迫が問題になっており、無理な節電は重要ですね。  
検討いたします。

読者からのお便りコーナー

Vol.56にお寄せいただいた読者様からの感想やご意見を紹介します。

## スタッフ紹介

Staff Profile



●営業部管理営業課 原田 博幸 秋田県出身

皆さんが安心・安全・快適に暮らしていただけるよう、  
お手伝いいたします。

業務内容 ● フロント

趣味 ● ソフトバンクホークス、競馬、散歩

最近の出来事 ● 前回の健康診断で、高血圧・高脂血症と言われてから、食生活と歩くこ  
とを意識して、7か月で10キロ痩せました。今回の健康診断の結果が楽しみです。





ガスコンロを新しくしたい

水栓金具を取り替えたい

換気扇の調子が悪い

クロスを張り替えたい



トイレの交換



洗面化粧台の修理

リフォーム・リノベーションまで

アンピールリフォームでは、幅広い要望にお応えします。

アンピールリフォームのリノベーション例



お気軽にご相談ください！

ご相談、プランニング、お見積もり無料



アンピールリフォーム



0120-806-117

受付時間 9:00~17:00 (定休日:日・祝)

新栄総合管理 株式会社 〒810-0041 福岡市中央区大名2丁目11-25 新栄ビル3F

お問合せはお電話またはホームページより empire-reform.jp



ワクワクプレゼントコーナー アンケートに答えて素敵なプレゼントをもらおう！

抽選で 計6名さま

①窓用バキューム(ケルヒージャパン株式会社)・・・3名さま  
②クオカード(2,000円分).....3名さま

応募方法 別紙アンケートハガキかホームページのアンケートフォームからご応募ください。※記入もれがある場合は抽選対象外とさせていただきます。締切 2022年10月30日(日)まで(当日消印有効)

抽選発表 当選は賞品の発送をもってかえさせていただきます。次号の紙面にて当選者(ペンネーム)を発表しています。※プレゼントは都合により同等の品に変更させていただく場合がございます。

Vol.56 プレゼント当選者発表！ (ペンネーム)

QUOカード(5,000円分) t.nさん

QUOカード(2,000円分) 筑紫野のやまさん/J.Yさん/ネコさん/MINTIAさん/なっちさん

ホームページからもアンケートに回答・ご応募いただけるようになりました。

●たくさんのご意見、お待ちしております。 ハッピーアシスト通信

検索



編集後記

生活から切り離せない睡眠ですが、それだけに解消しづらく悩んでいる方が多いのではないのでしょうか。私自身が睡眠で悩むことが多いため、今回の取材では勉強になる部分が多かったです。今回の特集が皆様のお悩みを解消する助けになることを願っております。今年はとくに暑い日が続きますが、快適な睡眠をとって一緒に乗り切っていきましょう。皆さまのハッピーな暮らしをアシストできるような特集をまだまだ考えておりますので、どうぞお楽しみに。

次の発行は 12月上旬予定です！

●お問い合わせはハッピーアシスト通信編集局まで

✉ happy-assist@sin-ei-kanri.co.jp 〰 https://www.sin-ei-kanri.co.jp

TEL 092-762-5222 FAX 092-762-5545 ※写真・イラスト・記事などの無断転載を禁じます。

郵便はがき

810-8790

256

料金受取人払郵便

福岡中央局

承認

1817

差出有効期間 2022年11月30日まで

(切手を貼らずにこのまま投函してください。)

〈受取人〉  
福岡市中央区大名2丁目11番25号  
新栄ビル3F

新栄総合管理株式会社  
ハッピーアシスト通信局 行



個人情報の取扱い(裏面)を確認し同意の上、応募します。

氏(ふりがな) 性別(男・女)  
名 年齢(歳)

(〒 - ) ☎ - -

ご住所 FAX - -

住所

E-mail @

ご希望のプレゼントにチェックをしてください。

☐ ①窓用バキューム ☐ ②クオカード(2,000円分)