

元 気 予 報

かわむら ひでき

上都賀郡市医師会北部地区医師会幹事(藤原地区) 川村医院 川村 英樹

光・気分・睡眠

朝日が昇り明るくなるとともに活動を始め、日が沈み暗くなるとともに休息する。われわれは現在の人類に進化するずっと以前から太陽と共に生活をしてきました。

人類は火を扱うことによつて闇夜に光を手に入れます。近代では電氣によつて夜でも、まるで昼間のような明るさを得ることができるようになりました。人工衛星から見た夜の地上は地形がはつきりとわかるほど光り輝いています。昼も夜も関係なく光にさらされる現代社会では、体内時計に狂いが生じます。体内時計の狂いは睡眠障害や気分の浮き沈み、肉体的・精神的な弊害をきたす可能性があります。

日中の明るさと夜の暗さは睡眠覚醒や生理的なリズムの維持には欠かせません。特に夜間(午後10時〜午前5時)にかけて明るい光にさらされると体内時計に狂い(遅れ)が生じ、夜ふかしや寝坊の原因となります。

早朝に浴びる光は体内時計をリセットさせる効果があるといわれています。

精神面への影響としては冬季には日照時間が短くなり、気分が沈んだりするといったことが見られることがあります。無気力感や慢性的なだるさの原因が、日照時間の減少によることもあるといわれています。

睡眠覚醒リズムを乱す原因として夜間照明の影響が多々あるといわれています。明るすぎると不眠の原因になりえますが、日本人は世界的にみて夜間照明が強い(明るすぎる)傾向にあるようです。

スマートフォンによる目から入る光の影響も指摘されています。メールをチェックする程度でも不眠の原因になりえるといわれています。

睡眠・覚醒リズムを改善させる方法としては遮光カーテンなども有効ですし、タイマー付き照明器具といったものもあります。光が体に与える影響をよく知って、対処する必要があると考えます。

市民文化

川柳

選者

大橋芳明

伯父からの釘煮が春を連れて来る

青木照雄

初節句スマホの中に桃太郎

福田祐子

立春の母の化粧はやや派手め

沼尾紫朗

願えば叶う母の言葉に励まされ

山田芳子

母の笑み荒む心の棘を抜く

福田收一

課題句「母」

広報7月号の川柳課題句の題目は「暑い」です。締切は5月20日(金)です。一般の句とあわせてご応募ください。

俳句

選者

本間睦美

風光り二宮濠に水走る

大橋和子

トラクター止めて夕餉の芹を摘む

斎藤靖彦

※新型コロナウイルス感染拡大防止のため、中止または内容や定員の変更、利用者数の制限などをする場合があります。最新情報は市ホームページまたは各問合先でご確認ください

講…講師 定…定員 ¥…費用 持…持ち物 申…申込期間 問…問合先

場所	開催日時	内容
地域子育て支援センター「ぼかぼか」 (日光ランドマーク3階) ☎0288-22-2299	5月18日(水) 午前11時～11時30分	◎親子ふれあい歌あそびを楽しもう！ センターの職員と手あそびや体操、歌で楽しみます 定…20組(先着順) 申…5月17日(火)まで
	5月24日(火) 午前10時30分～11時30分	◎ミニ学習会「親子で楽しむ絵本の世界」 絵本に関する学習会 講…高橋貴美子氏(オピニオンリーダー連合会藤原支部) 定…20組(先着順) 申…5月23日(月)まで
	6月1日(水) 午前10時15分～11時45分	◎ミニ学習会「からだ編」～乳幼児の生活と食事～ 子どもの成長・発達や生活・食事の学習会 講…市保健師、市栄養士 定…20組(先着順) 申…5月31日(火)まで
	6月7日(火) 午前10時15分～11時45分	◎ミニ学習会「ことば編」ことばを豊かにするために 子どもの発達に合わせた語りかけなどを学習します 講…高木亜紀氏(言語聴覚士) 定…20組(先着順) 申…6月6日(月)まで
日光親子ふれあいひろば (日光福祉保健センター内) ☎0288-54-3001	5月12日(木) 午前10時30分～午後0時30分	◎春のお散歩会～日光植物園散策～ 春の花や小さな生き物を見つけながら楽しく歩きます ¥…500円(入園料) 持…飲み物、帽子 申…5月11日(水)まで
	5月18日(水) 午前10時30分～11時	◎えいごであそぼう！ 親子で英語の歌やダンスを楽しみます 講…ポーセン・ミシェル市国際交流員 定…親子5組(先着順) 申…5月17日(火)まで
	5月23日(月) 午前10時30分～11時	◎音楽であそぼう！ 歌や親子のふれあいあそび、簡単なリズムあそびなど 講…川出朋子氏 定…親子5組(先着順) 申…5月19日(木)まで
鬼怒川親子ふれあいひろば (清流保育園内) ☎0288-25-6413	5月16日(月) 午前11時～11時30分	◎えいごであそぼう！ 親子で英語の歌やダンスを楽しみます 講…ポーセン・ミシェル市国際交流員 定…6組(先着順) 申…当日朝まで
	5月25日(水) 午前10時～11時30分	すくすく計測 講…市保健師、市栄養士 定…6組(先着順) 持…母子手帳、バスタオル 申…当日朝まで
	5月中 午前10時～午後2時	◎5月の制作あそび タイムタイマーを作ろう！
	6月3日(金) 午前10時～正午	◎オピニオンリーダーのひだまりサロン ベビーアロママッサージ&ママのボディケア 講…オピニオンリーダー連合会藤原支部 定…6組(先着順) ¥…50円 持…飲み物、バスタオル 申…当日朝まで

※5月20日(金)の日光親子ふれあいひろばは、健診会場となるためおやすみです



田が恵む豊作願ふ雨水かな

君島昭平

公園の路地に水仙月明り

渡辺文夫

コロナ禍はぶらんこまでも無言なり

黒子美代子

短歌

選者 川田美佐男

早春の雪どけ庭の片すみに春待ち草の可愛い息吹き

飯島たけし

今は亡き姉と訪ねし角館川原の堤桜咲くころ

渡辺文夫

年重ね義母が手縫いの掻い巻に優しさ懐き眠る幸せ

阿久津年秀

早緑の春には春の包装紙心も春と二つ買いに行く

青木照雄

「また来るね」あかねの空に背をおされ家路をいそぐ母の香にざりて

神戸光江

作品を募集しています

氏名(ふりがな)、住所、電話番号を明記して、郵送またはFAX、メール(hishokouhou@city.nikko.lg.jp)で応募ください(二重投稿不可)。

※締切は毎月20日。投稿は1カ月に1人各5句(首)

まで。漢字にはふりがなを明記してください

応募先：秘書広報課 シティプロモーション係

〒321-1292 日光市今市本町1番地

☎0288(21)5135・FAX(21)5137