

## 今月のテーマ ● 初めての電子マネー決済

長年愛用してきた携帯電話を泣く泣く手放して1ヶ月。画面が見えなくなって黒電話状態。メールやSNSが主流の今、メールをもらってもそれが誰から来たのかその内容も分からなくて困りました。そこで携帯を新しくしました。ずいぶん遅めのスマホデビューです。

スマホの扱いに苦戦しながらも新しいことに挑戦。勤められて、スマホ決済を始めました。確かに財布を開けなくてもよくて便利。ただ、お店の支払いのシステムがいろいろあって初めは戸惑うばかり。1ヶ月たってもまだ時間がかかることがあります。カードか現金にした方がよかったとつい後ろの人に頭を下げています。でも慣れればきっと便利になると信じて使い続けています。

そんな時、「スマホをなくしたらカード会社にも連絡して」という記事の見出しを見つけ、ハッとしました。スマホをかざしてピッと鳴ったら、画面には「決済が完了しました」と出てきます。スマホのロックさえ解除出来たら、誰でも買い物ができるしまい

お問い合わせ | コープぎふ LPAの会事務局 TEL 058-370-6713 月～金曜日 9時～17時 (土日休み)

LPA  
おおたけ えつこ  
大竹 悦子 さん



ます。決済の仕方によってはスマホの先にカードが紐づいています。悪用されたら大変!! です。スマホ先輩の皆さんはどう対策していますか?

私は以前旅行先で携帯をなくし、パニックになったことがあります。その時は電話番号等個人情報が出る危険を想定しました。しかし今は、スマホの登場で、個人情報のみならず、お金まで取られてしまう?!

パニックにならないためには、まず画面のロック設定、そしてスマホやカード紛失の時の連絡先をメモして持っておくこと。手元にスマホがないと電話をかけることも連絡先を調べることも出来ません。いろいろ便利ですが、その分管理もしっかりしないとイケないですね。

皆さんはスマホをどう活用していますか?



教えて先生!

# 健康講座



今月のテーマ おどろきの健康大学

## 「熟睡習慣」の科学

今月の先生紹介

おくむら あゆみ  
奥村 歩 氏  
おくむら  
メモリークリニック  
理事長

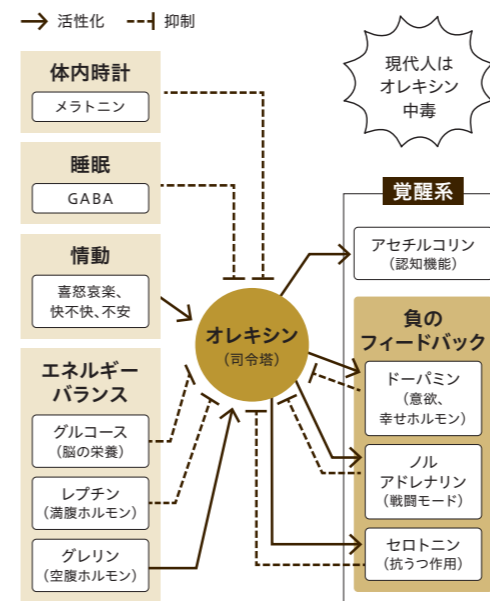


認知症大国の日本は、世界ワーストレベルの睡眠負債国でもあります。「睡眠負債は万病の元!」良い睡眠は健康のためにとても重要です。

では皆さん、どうしたらグッスリ眠ることができるのでしょうか。「熟睡習慣」のために、今回は神経伝達物質の視点から考えます。

熟睡習慣の鍵を握るのが、**オレキシン**を中心とした神経伝達物質です。私たちは神経伝達物質のバランスにより、「覚醒するか?」「睡眠するか?」が支配されています。オレキシンとは、覚醒に関するノルアドレナリンやアセチルコリンなどを指揮している神経伝達物質です。逆にメラトニンやGABAは、オレキシンを抑制して睡眠を誘う神経伝達物質です。

図は熟睡習慣に関係した神経伝達物質を、オレキシンを中心に示したものです。→は活性化する働き、Tは抑制に働くことを表しています。



【図「熟睡習慣」(すばる舎)奥村歩著より引用】

オレキシンが働くと、「覚醒せよ!」という指令がでます。例えば、視界に怖い蛇やライオン(現在社会で例えると、自分にとって天敵の人間?)がいたとき、その不安が

**オレキシンを活性化**(図の左:情動)し目を覚まします。「不安な時代」の現代。慢性的な不安がオレキシンを持続的に刺激して、睡眠負債を引き起こしているのです。

さらに空腹でも、血糖値やホルモン値(図の左下)に反応してオレキシンが活性化します。飢餓状態のときは寝ている場合ではないため、餌(食料)を調達するため覚醒レベルが上がるのです。

**メラトニン**は体内時計に関して光によって調節され、覚醒と睡眠を切り替えます。明るい昼間はメラトニンが低下してオレキシンの分泌が増えます。逆に暗い夜はメラトニンが分泌され、オレキシンは抑制され睡眠モードになります。ぐっすり眠るためには、生理的な体内時計のリズムに合わせた明暗が重要です。

### 熟睡習慣1 朝は日光を浴び、夜はスマホの光に注意

最近、「睡眠の質を高める」と謳ったチョコレートや乳酸菌製品に人気があるようです。これらの食品の成分には、**GABA**に関係しているものがあります。GABAは、神経の興奮を抑えて心身をリラックスした状態にする神経伝達物質です。オレキシンに拮抗して、睡眠へと導く作用があります。

### 熟睡習慣2 バランスの良い食生活

GABAは、カカオ、トマトやパプリカなどの野菜、ブドウやバナナなど果物、ぬか漬やヨーグルトなど発酵食品に含まれています。

**オレキシン**は、認知機能に関係する**アセチルコリン**、幸福感・元気に関わる**ドーパミン・セロトニン**、そして活動性を高める**ノルアドレナリン**を活性化します。ここで注目すべきは、ドーパミン、ノルアドレナリン、セロトニンは、オレキシンに対して「負のフィードバック」が働くということ。

これはオレキシンからの指令によって覚醒系が十分に働くと、今度は逆にオレキシンが抑制されるのです。

そのため、夜の「グッスリ寝」には、昼間、活動的に幸福を感じる事が重要なのです。

### 熟睡習慣3 昼間 身体と頭を使い、精いっぱい働くこと

## 2023年度 | 第4回 理事会 だより (9/13)

### 1 8月期決算について承認しました

単位: 百万円

8月度事業結果	8月実績	予算差	累計実績	予算差
商品の供給高	2,214	20	11,536	-39
総事業高	2,293	18	11,923	-41
事業経費	566	-20	2,625	-113
経常剰余金	-26	16	241	95
当期剰余金	-18	11	168	66

組合員数 258,902名 計画比 99.5% (加入694名)  
出資金 48億5,744万円 一人当たり出資金 18,761円

### 2 岐阜県安全・安心まちづくり賞 (フレンドリー企業部門)を受賞しました。

「安全・安心まちづくり賞」を受賞しました。見守り協定は県内39行政まで広がり、コープ宅配・夕食宅配お届け時の見守り、コープぎふの施設の「子ども110番の家」への登録、生協車両に防犯パトロールステッカーを貼りパトロールなどの活動をおこなっています。

### 3 障がい者雇用優良事業所等表彰における 機構理事長表彰に決定しました。

9月14日、岐阜県図書館にて障がい者雇用優良事業所等表彰式が行われ、コープぎふは「独立行政法人高齢・障害・求職者雇用支援機構理事長表彰」を受賞しました。コープぎふは「働きたい! 応援団ぎふ」にサポーター企業第1号として登録しており、特別支援学校やハローワークと連携して障がい者雇用に取り組んでいます。

### 4 恵那市とともに、コープぎふ恵那店にて 常設型のフードドライブに取り組みます。

これまでコープぎふは、恵那店でのフードドライブ活動を月1回定期開催していましたが、恵那市がすすめるフードドライブ活動と連携し、10月4日より店頭回収ボックスを常設することになりました。来店時にいつでも持参いただくことが可能になります。集まった食品は恵那市社会福祉協議会が回収し、必要な方へお渡しします。



わたしのひとこと

退職して1年半。年金受給開始を目前に10月から再就職します。自分が楽しいことを続けていけたら最高です。やっぱり人生楽しんだ者勝ちですね! (60代/飛騨市 シニアゆきこさん)

コロナ禍で始めた家族登山。涼しくなってきたので今年はこの山に登ろうかなと考えています。子どもの元気よさに負けず、景色とみんなと登れる時間を楽しみます! (40代/美濃市 ma-chhan-さん)



わたしのひとこと

