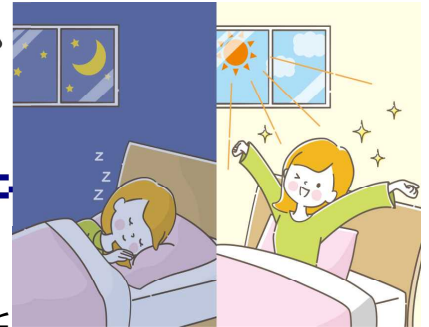


光と色を使って、快適な睡眠と目覚めをコントロール

「健康的な生活は自宅から」ということで、光と色を使って生活をより良くする方法をお伝えします。

【朝は青系の光を活用してスッキリ目覚める!】



「サーカディアンリズム」という言葉を聞いたことはありますか？聞き覚えの無い言葉ですね。私たちは「朝起きて、昼間に活動をし、夜になると眠くなる」約24時間の周期を持っていて、このリズムをサーカディアンリズムと言うそうです。いわゆる「体内時計」というもので、このリズムに大きく影響を与える存在が「光」なんです。人の体内で生成されるメラトニン(誘眠ホルモンとも呼びます)が光の影響を受け、明るい場所にいると分泌が抑制されシャキッと、逆に暗い場所にいると分泌量が増えるため眠くなります。しかし、最近では夜遅くまで明るい電気の下で過ごしたり、朝になってもカーテンを開けなかったりするとリズムが狂ってしまい、質の良い睡眠が取れなくなっています。そんなときは、狂ってしまったリズムを、朝の太陽の光を活用してリセットすることをおすすめします。「太陽光を浴びたくらいでリセットできるの？」と疑問に思いますよね？太陽光は、様々な色の光が集まってできている光です。昼間の太陽光は青系の光を多く含んでいるので少し白っぽく見え、夕日の太陽光は赤系の光が多いのです。メラトニンに影響するのは「光」だけでなく「色」であり、メラトニンの分泌を制御する光の波長は青系であることも明らかになっています。つまり青系の光を多く含んでいる光を目から脳に取り入れることで、脳が覚醒し、体内時計のずれがリセットされてスッキリ目覚めることができます。しかし曇り・雨の日など外が暗い時や、夜勤など特殊なお仕事で太陽光が浴びられない方は、どうすればよいのでしょうか。そんな時は、照明を工夫してみましょう。昼光色などの青系の波長を多く含む照明を活用すると、自然に目覚められます。タイマー式のもので、徐々に明るくなるものがベストです。起床する30分前にこの光を浴び始めるとスッキリと目覚めることができます。

【夜は暖色系の光を活用して眠気を誘う!】

朝の目覚め方はわかりましたが、夜寝る時のコントロールができないと質の良い睡眠は取れません。夜はメラトニンを増やすため、暖色系の光を中心にします。まずは寝る前のスマホはやめてみましょう。朝起きるためのアラームを設定するつもりが、そのままネットサーフィンやユーチューブを見てしまった！という事は無いでしょうか？スマホなどの画面から発せられる光は、青の波長を含む「ブルーライト」です。朝起きて浴びる光と同じ光を寝る前に見ると、眠りたいのに脳が覚醒してしまいます。最近はブルーライトを軽減させる機能がついたスマホもありますが、それでもよい睡眠に繋がる光ではありません。iPhoneのおやすみモードを使えば、ブルーライトカット効果があるように思うかもしれませんが、これは眼精疲労を招くと同時に覚醒効果があるブルーライトが少し赤みのある光になるだけなので不十分です。画面の明るさ(輝度といいます)を感じると、メラトニンの分泌が抑制されて脳が覚醒してしまうのです。眩しいと感じる明るさには個人差がありますので、ご自身で眩しくないところまで、スマホの明るさを下げれば多少軽減されるかと思いますが(名古屋大実験データによると、30分以上見つづけるとメラトニンの分泌量が減って眠れなくなってしまう！とのことです。)スマホは脳を覚醒してしまうものだと認識して、就寝1時間前はスマホを含む明るい光を見ないことが大切です。寝室の明かりも重要でありあまり明るくなく、薄暗いぐらいがベストです。明るさを落とすことで体内のメラトニンが増え自然に眠気を誘います。大きな照明をOFFにし、暖色系の電球色を使った小さなやわらかい光で気持ちをリラックスして下さい！シーリングライトなどお部屋全体を明るくする照明をOFFにし、寝室の足元を照らすダウンライトやスタンドライトなどを活用しましょう。2800K(ケルビン)程度の温かみのあるオレンジ色の光で、満月の光と同じくらい薄暗さの照明がベストです。



【まとめ!】

コツはメラトニンのコントロールです。

朝は青い光でメラトニンを減らして、脳を覚醒させる。朝は太陽光、昼光色などの6500K(ケルビン)位の青い光の照明。夜は暖かい光でメラトニンを増やしてリラックスモードにしていく、スマホを見ない。2800K程度の温かみのあるオレンジ色の光で、0.2lx(ルクス、満月の夜と同じくらいの薄暗さ)の照明がいいです。

これの一つでこなせるのが、LED照明です。ネットで探しますと色々出てくるかと思いますが、参考までに私の寝室には、スマートシーリングライトを使用しています。便利ですよ。家の照明環境から工夫して、体内環境を整えて生活を快適に過ごしたいですね。

※ケルビン(K)光の色を表す指標のこと。

※ルクス(lx)明るさを表す指標のこと。

<https://www.switchbot.jp/pages/switchbot-ceiling-light>

リフォーム部 松岡



お得に楽しく納税! ふるさと納税について

豪華な返礼品で話題となっている「ふるさと納税」ですが、TVCMでも度々目にしていた気になっていました。上手に利用することで日々の節約にも役立つらしいということを知り、挑戦してみることにしました。「ふるさと納税」とは、居住している自治体以外の自分の好きな市町村に使い道を指定したうえで寄付ができ、そのお礼に地域の名産品などがもらえる魅力的な制度です。寄付した金額からは一律で自己負担額2,000円が差し引かれ、残った額は翌年の所得税・住民税から控除されます。50,000円のふるさと納税をした場合、自己負担額の2,000円を差し引いた48,000円が翌年の所得税・住民税から減額されます。返礼品は48,000円の30%以内の15,000円相当分の特産品がもらえます。つまり、実質2,000円の負担で15,000円の返礼品を受け取ることができ、普通に納税するよりかなりお得になります。

ふるさと納税は、「さとふる」「ふるなび」などの専用サイトで、ネットショッピングのように商品を選び気軽に始めることができますが、手続きにあたり気を付けなければならない点があります。

①収入により控除上限額がある

年収や家族構成によって、所得税・住民税の控除上限額が異なります。控除上限額が50,000円の人が75,000円のふるさと納税をすると、自己負担額2,000円を合わせた22,000円が自己負担となり、税控除のメリットがなくなります。→利用サイトにある「控除上限額シュミレーター」で上限額の目安を確認しましょう。

②居住している自治体には寄付できない

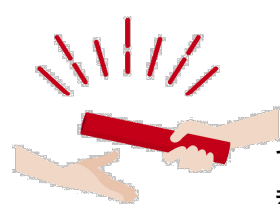
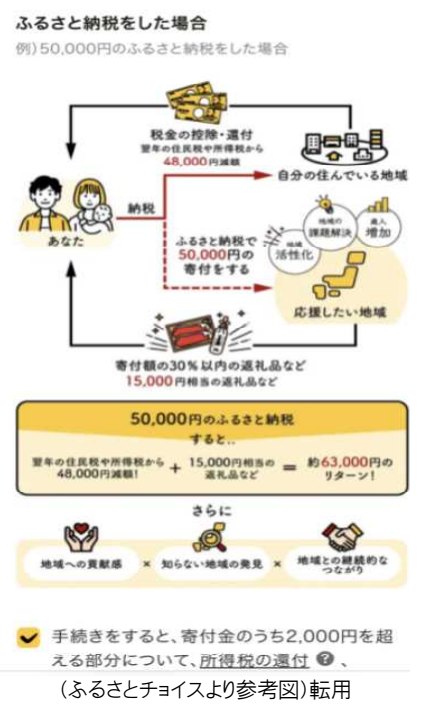
住民票のある自治体に寄付をしても返礼品はもらえません。

③税金控除の手続きをする

確定申告またはワンストップ特例制度の申請をしないと、所得税・住民税の控除は受けられません。確定申告の必要のない会社員などの給与所得者は、ワンストップ特例制度が便利です。寄付した自治体から送られてくる申請書にマイナンバーカードと身分証明書のコピーを貼り付け返送するだけで済みます。

以上のことに気を付け、楽天アプリからふるさと納税を検索し寄付をしてみました。初めてのふるさと納税は静岡県富士宮市に、富士山の保全や整備・教育活動という使い道を指定し22,000円寄付をしました。返礼品はエリエールの「+ウォーター」計50箱を選びました。鼻炎持ちの家族のリクエストでいつも買っている箱ティッシュです。普段は5箱で627円(税込)ほどで購入しており、普通に買うと50箱で6,270円となります。これがふるさと納税だと、実質2,000円の負担でもらえるのでかなりお得です！後日、富士宮市からワンストップ特例申請と「富士山SDGs」の取り組みについての書類が送られてきました。自分の税金が富士山の保全に役立てられていることを実感できるのはうれしいことです。意外と簡単に取り組むことができるので、皆様もぜひチャレンジしてみてくださいはいかがでしょうか？

営業部 入倉



かわらばん編集委員の交代



今月号をもちまして、かわらばん委員が交代となります。来月号からは、新たなメンバーにて皆様のお役にたつ情報を中心にお届け出来る様社員一同頑張ってます。今後も引き続きご愛読の程、宜しくお願ひ致します。

株式会社光陽
〒351-0022
埼玉県朝霞市東弁財1丁目7番30号
TEL 048-465-1151 (代表)

●編集委員：村山、松岡、沖
山川、川端ひ、霧島、大羽
●発行日：令和5年10月1日

休業日・夜間緊急連絡先
株式会社バイオニアコミュニティ
TEL 048-476-0260