## 平成26年 5. 6月号 第66号 にこにこ新闻

くなったりし、

並行して行う分、男性よりも せ、一度にたくさんのことを 女性は常に脳をフル回転さ を並行して行う機能のこと。 ピュータで同時に複数の処理 チタスク」とは一台のコン がマルチタスク仕様であるこ とが挙げられています。「マル

0

بح

眠

時间

0

関係

今 回**、** 

男女の睡眠について

が発表されました。 役目は脳の回復と修復である 眠が必要……という研究結果 過去の研究で、

必要とすることがわかったの かるため、 りも脳機能の回復に時間がか 施した実験で、女性は男性よ 博士率いる科学者チームが実 ク大学のマイケル・ブレウス た。さらにこの度、米国デュー ことまではわかっていまし より休息と睡眠を

その理由として、女性の脳 れでいて昼寝しようものなら らと考えられています。

脳が疲れやすいということで しょう。

女性は男性よりも多くの睡

睡眠の主な

を対象とした実験では、

早く起きて弁当や朝食の支 に片付けや家計簿付け・・・そ る時間(睡眠)が短くて済むか 男性は女性よりも短時間で脳 るほどの影響があったそうで が不足している状態の女性 の回復ができるため、休ませ 症状を引き起こす確率は低い 睡眠が不足してもこういった す。一方、男性は、同じように 体の痛みで目が覚める人もい ひどい炎症を起こして夜中に は、うつになったり怒りっぽ し現実はと言えば、女性は朝 ことがわかりました。これは、 210人の健康な中年男女 夜は家族が寝静まった後 中には体内で ことになるのでしょう。 したサービスから、 一つは、思考や記憶、

どと責めないであげてくださ

ません。 「いいご身分」と言われかね

ポットになっているようです た。その居心地の良さと充実 が、大いに活用すべきという がオープンし話題になりまし だし長時間の睡眠は日中の眠 が続々と駆けつける人気ス に女性限定の「お昼寝カフェ」 す。) 2年ほど前、東京の赤坂 程度に抑えるのが良いそうで 気につながるので、25~90分 こと。日中での回復を必要と 眠研究センターのジム・ホ 勧める」と、述べています。(た するため、昼寝をすることを ン教授は、「睡眠の主な役目の 英国のラフバラー った脳の機能を回復させる 働く女性 大学•睡 言語と

> どを含めて今後もさらに研究 る男女の反応の違いについて 関係はより詳しい部分まで解 を進める必要がある」として の研究を行ったデューク大学 います。いずれ、女性と睡眠の のチームは、「睡眠不足に対す

明されていくでしょう。 の日に遅くまで寝ていても なさんは、パートナーが休み 「いつまで寝てるんだ?」な いずれにしても、男性のみ ホルモンが果たす役割な

### 月一三日を「カクテルの日」 記念して、アメリカでは五 あらわされました。これを ルの定義」が初めて文字で の五月一三日号に、「カクテ い合わせに対し、その翌週 クテルって何?」という問 場しました。読者からの「カ 雑誌『バランス』に「カクテ ル」という名称が初めて登 一八〇六年、アメリカの 広く知られるよう

五月十三日は

「カクテルの日」

うことになっている」と紹 ばれ、選挙運動の妙薬とい 俗に「ビタースリング」と呼 ターを混ぜた興奮飲料で、 されるようになりました。 じ五月一三日に制定され 介されたそうです。 も良い)に砂糖と水とビ クテルとは、酒(種類は何で 雑誌『バランス』では、「カ コール飲料のことですが、 スなどを混ぜて作るアル る酒に他の酒またはジュー 比較的新しい記念日です。 毎年各地でイベントが開催 4団体によりアメリカと同 カクテルとはベースとな

成二三年)に日本バーテン

-協会 (NBA)、日本ホ

テルメンバーズ協会

テンダーズ機構(PB

バーテンダーズ協

〇)、全日本フレア・

フェッショナル・バー (HBA)、プロ 日本では二〇一一年(平

になりました。

### これでやっと風が入らなくなります。

縁側の窓が建付けが悪く、サッシを閉めていても外で少し 風が吹けば、カーテンが揺れて、障子も揺れる 防寒のため「プチプチ」を窓全体に貼って風の入り 込みを防してもいつの間にやら外れて冷たい風が入ってくる



長年の懸念がこれで解消にな ります。家の中は仕上がって いますが、外はまだ仕上がっ ていません。家の中からの写 真です。左が改修前・右が改 昔ながらのサッシから



## 平成26年 ビンゴ第3回 43.74.22

さがしてみてね!

ベイシア電器

いつでも お越しください

おぎのや

# ームもできる身近な水道屋さん

3 67-67-41 0 0267-68-5831

info@asamasetubi.co.jp http://www.asamasetubi.co.jp

佐久市岩村田住吉町159-3(佐久I.C東信号横)

