2020年JMMAは設立2年目を迎えます。

JMMAの活動は

自分自身にとって健康である大切さ、そして睡眠の大切さを気づくきっかけとなれる、そのひとつの機会になれることを目指し活動を続けてまいります。そして、家族、仲間のつながりをずっと続けていける活気ある社会への貢献を目指します。

二年目もよろしくお願いいたします。

2020年、当協会では健康・元気な脳を作り育てる睡眠講座を行っています。

睡眠は脳を守り育てます。未来へつながる子どもたちが世界へ羽ばたくために眠育を教育現場へ、そして多数のご要望頂いておりますメンタルヘルス対策としての企業向け睡眠セミナーなど幅広く行ってまいります。

また、全国の眠活眠育アドバイザーの皆様の2020年の各業界での活躍をお祈り申し上げます。

眠活眠育アドバイザー養成

睡眠の知識を習得

眠活眠育普及活動

資格取得により多様化する仕事と働き方

仕事習得のチャンスのスキルと資格

今年1年で誕生した眠活眠育アドバイザーの方々は、各業界で活躍されています。

* 睡眠講座→健康・元気な脳を作り育てる睡眠講座を行います
* 睡眠知識を教育現場へ→睡眠は脳を守り育てます。未来へつながる子どもたちが世界へ羽ばたくために学習能力を向上させます。

しかし、現在学校では、眠育が行われていません。

子どものための睡眠教育は成長過程の子どもたちには必要不可欠なものです。

今年、JMMAでも教育現場での講習を行いましたが予想以上に子どもたちの睡眠事情の悪さを目の当たりにしました。眠育は子どもとその家族、先生達と一緒に広げていく必要があります。

* 企業向け従業員のメンタルヘルス対策→産業医が義務化されているにもかかわらず精神疾患の数は増え続けています。原因は職場の人間関係とストレス、長時間労働によるストレス、特に金融関係企業の従業員のプレッシャーは大きなストレスとなっています。
* JMMAは金融関係の企業向けセミナー、睡眠アドバイザーによる定期的健康チェックなど活動を積極的に行い、多数のご要望をいただいております。
* 眠活眠育アドバイザー養成
* 睡眠の知識を習得
* 眠活眠育普及活動
* 資格取得により多様化する仕事と働き方
* 仕事習得のチャンスのスキルと資格

今年1年で誕生した眠活眠育アドバイザーの方々は、各業界で活躍されています。

* 睡眠講座→健康・元気な脳を作り育てる睡眠講座を行います
* 睡眠知識を教育現場へ→睡眠は脳を守り育てます。未来へつながる子どもたちが世界へ羽ばたくために学習能力を向上させます。

しかし、現在学校では、眠育が行われていません。

子どものための睡眠教育は成長過程の子どもたちには必要不可欠なものです。

今年、JMMAでも教育現場での講習を行いましたが予想以上に子どもたちの睡眠事情の悪さを目の当たりにしました。眠育は子どもとその家族、先生達と一緒に広げていく必要があります。

* 企業向け従業員のメンタルヘルス対策→産業医が義務化されているにもかかわらず精神疾患の数は増え続けています。原因は職場の人間関係とストレス、長時間労働によるストレス、特に金融関係企業の従業員のプレッシャーは大きなストレスとなっています。
* JMMAは金融関係の企業向けセミナー、睡眠アドバイザーによる定期的健康チェックなど活動を積極的に行い、多数のご要望をいただいております。
* 眠活眠育アドバイザー養成
* 睡眠の知識を習得
* 眠活眠育普及活動
* 資格取得により多様化する仕事と働き方
* 仕事習得のチャンスのスキルと資格

今年1年で誕生した眠活眠育アドバイザーの方々は、各業界で活躍されています。その活躍の場はますます増えていき、来年は今年以上に広がります。

現在JMMAの活動はまだまだ始まったばかりです。しかし1年間での活動での人々への影響と反響は多大なものを感じています。

**コタツで寝る**

**と風邪を引く」としばしば言われる。なんとなく「そんな感じ」はするのだが、きちんとした理由については考えたことはない。そこで、「確証はないものの、理論的には大いにあり得る」と**

日本人が愛する伝統的暖房器具「コタツ」。暖房効率のいい高気密・高断熱の住宅が普及し、床暖房やエアコンのように室内全体を暖めるタイプの設備が当たり前になった現代でも、コタツ人気です。

しかし、「コタツで寝ると風邪を引く」とよく言われています

なぜでしょうか。

コタツの場合、室内にほかの暖房器具がなければ、上半身は10度程度、下半身は40度程度（弱設定の場合）と、実に30度もの温度差にさらされ続けることになる。この体の部分での温度差が大きいと、自律神経に非常に強い負担が強いられています。

また、コタツで40度といえばインフルエンザ級の体温であり、この高温は自律神経が乱れる原因であり、身体は疲労し、免疫機能も低下します。

このダブルの自立神経が乱れる原因で、「コタツで寝ると風邪を引く」といわれるのは当然といえます。

また、コタツを使用中はエアコンやストーブを使わない場合は、室内は乾燥・寒冷環境になり、インフルエンザウイルスなどが増殖・活動しやすくもなります。