

目覚めスッキリ!! 光目覚まし時計

総務課 北田文菜

皆さんは決まった時間に起きるためにどのような工夫をされていますか？ 目覚まし時計や携帯のアラームをかける方が多いと思いますが、目覚ましをかけても中々起きることが出来ない方も多いかと思います。

現在販売されている目覚まし時計には、大音量が出るものや振動で起こすもの、目覚まし時計が勝手に動き出すユニークなものなど、様々な特徴をもった時計があります。その中で、今「光目覚まし時計」が注目を集めているようです。

光目覚まし時計とは

光目覚まし時計は、あらかじめ設定した時刻に合わせて光を発し始め、徐々に強くなった光を目が感知することで、朝日を浴びるように自然にスッキリと起きることができるというものです。なぜ光なのでしょう。それは光と目覚めが大きく関係しているからです。

人間の体は、目で光を感知することによって、体内時計を調整していると言われています。体内時計は、朝日を浴びることでセロトニンの分泌を促し、メラトニンの分泌を抑制させます。

- セロトニン…照度2,500ルクス以上の明るい光を目から取り入れることで活性化する、目覚めを促進させるホルモン
- メラトニン…睡眠を促しているホルモンで、暗くなるにつれて分泌される

このセロトニンとメラトニンをコントロールすることで朝と夜の区別をつけ、目覚めをスッキリさせてくれるのです。光目覚まし時計はその原理を利用した時計です。また、音や振動で起きる目覚まし時計では、光で起きるよりも疲れやすく、自律神経の乱れを引き起こすともいわれています。光目覚まし時計なら、朝日を浴びて起床するという理想的な形に近づけることができます。

光を目に取り入れるなら部屋の電気でも良いのでは？と思ってしまふところですが、部屋の電気では光の強さが足りません。人がしっかり目覚めて、体内時計をリセットすることが出来るのは、照度2,500ルクス以上と言われており、次のことから一般家庭では届かないことがわかります。

- 朝の日光……………10,000ルクス
- オフィスの電気……………1,000ルクス
- コンビニの電気……………1,500ルクス
- 家庭の電気……………700ルクス

光目覚まし時計を選ぶポイント

① 照度を確認する

スッキリ目を覚ますためには2,500ルクス以上の照度が必要と言われています。目覚まし時計を使用する際は2～30cm離れた場所に設置するため、最大照度ではなく少し離れた場所での照度が2,500ルクス以上あるか確認しましょう。

② 設置場所に合ったサイズを選ぶ

光目覚まし時計はコンパクトなものから大きなものまで様々です。寝る環境に合ったサイズを選びましょう。また、設置場所からしっかりと目元に届く位置に設置できるかどうか也很重要です。



③ ライトの種類を確認する

光目覚まし時計にはLED使用でライトの交換が必要でないもの、電球のもの、特殊な蛍光灯を使用し交換が必要なものなど様々です。購入後余計な出費がかからないか、交換期間はどれぐらいかを把握しておくことも大切なポイントです。

大音量の目覚まし時計を使っても起きられない、毎朝スッキリ起きたい、アパートやマンションで目覚まし時計を使いたいが音が気になるなど、お悩みの方は一度検討されてはいかがでしょうか。

参考HP: <https://my-best.com/263> <http://xn--68j0d021jxsrw7sptzdwa.com/>

アポロ新聞

伊賀の お得なお店のご紹介

ホームガス課 中下裕司

今回は伊賀のお得なお店、“リサイクル広場 らくいち”さんのご紹介です。

らくいちさんは、金、プラチナ、ブランド品、雑貨、服、家具、家電など、色々な商品を高価買取・販売も行っている伊賀唯一の専門店です。

店長の坂根さんは四十九町にお店を出されて6年になります。最初の3年ぐらいは客足が乏しい状態でしたが、365日の営業と地域密着型を目指すという店長の強い思いと、お客様に信頼と安心して頂けるお店を目指して日々奮闘され、今では常連さんも多くなってきたとのこと。

スタッフさんも気さくな方ばかりなので、店内で買い取り相談も気楽にお話できますよ。

また、電話相談だけでもOK、親身にお伺いするとのこと。

やはり、おすすめは不要になったブランド品、金などをお客様の思いにこたえて高価買取りをしていただけることです。

また、転勤、引越し等で不要になったものを現場にて訪問査定して頂き、引き取りして頂けるのも非常に助かります。たとえ査定のみでも料金はかかりません。

また、店内には骨董品などもあり、珍しいものにも出会えるのも楽しいですし、安価でリサイクル品を利用するのも得策です。

リサイクル広場 らくいち

住所 伊賀市四十九町1293-1

電話 0595-21-7771

営業時間 AM10:00～PM7:00

年中無休



新入社員のご紹介!! よろしくお祈いします!!



初めまして。5月7日付で入社しました東山晃(とうやまあきら)と申します。数年前から親の孫を欲する視線を背中にビシビシ感じる34歳独身です。出身は滋賀県甲賀市です。

この度、ご縁をいただきまして県をまたいではいるものの、隣町である伊賀市に勤めることとなり、忍者界からも注目を集めているのではないかと密かに感じています。

前職は地元甲賀市で同業種にて16年間勤務してまいりました。そこで得た経験と知識、特にマダムを喜ばせるテクニックを惜しみなく使い会社はもとより社会に貢献していきたいと思ひます。

そしてまたこの職に就けたことに感謝し自分自身のスキルアップにも精進してまいりますのでどうぞよろしくお祈いいたします。