

保健だより



睡眠は

心と体の活動源

睡眠は肉体的・精神的な疲れをとるために欠かせません。たかが睡眠、眠れないだけだとあなどってはけません。不眠を放っておくと心身にさまざまな悪影響が起きます。

不眠の原因

- ① 寝室の光や騒音、時差ぼけなど生理的環境によるもの
- ② 精神的なストレスなど心理的によるもの
- ③ 皮膚のかゆみや夜間頻尿、痛みなどが引き起こす身体的な場合によるもの
- ④ うつ病や不安神経症などから生じる場合
- ⑤ お薬の副作用として生じる場合

主な睡眠障害には

不眠症
なかなか寝付けない。夜中に何度も目覚めてしまう。

過眠症

夜間に十分な時間眠っているのに昼間の眠気が強く、日常生活に支障をきたす。

概日リズム睡眠障害

体内時計と実際の時間のずれ、昼と夜のサイクルが合わなくなる。

睡眠時無呼吸症候群

10秒以上呼吸が止まることが一晚（7時間）の睡眠中に30回以上ある。いびきをかくことが多く、肥満が原因になることもある。

ムズムズ脚症候群

ふくらはぎや足先がムズムズしたりかゆみ、痛み、不快感などがある。

周期性四肢運動障害

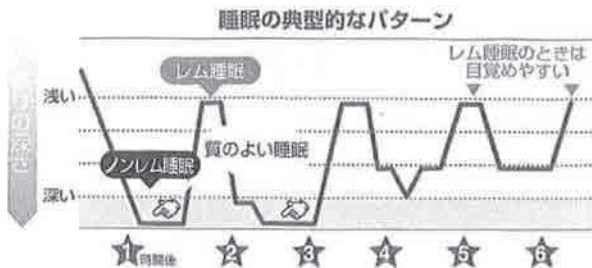
ぴくぴく、ぴくぴくと手や足が痙攣し、眠りを妨げる。

寝ぼけ

眠っているにもかかわらず、夜中に歩き回ったり、突然大きな声を上げたり、夢で見たとおりに行動したりする。

レム睡眠とノンレム睡眠とは

睡眠の質を計る物差しの一つに眠りの深さがあり、浅い眠りの状態の「レム睡眠」と深い眠りの状態の「ノンレム睡眠」の二つのパターンに分けられます。



体内時計の役割

朝起きてから夜寝るまでの一日の生活のリズムを作っているのが「体内時計」です。体内時計の周期は25時間ですが、朝日を浴びることで24時間になるといわれています。体内時計は、睡眠と目覚めをコントロールするばかりでなく、レム睡眠

とノンレム睡眠の約一時間半周期のリズムを作ったり、一日の中で体温を変化させることで生体のリズムを調整したりしています。こうした体内時計の働きを不規則な生活などで妨げないようにすることが、睡眠の質を高めることにつながります。

いびきについて

いびきは、寝ることによって狭くなったのどの部分を空気が通過する時の音です。決して、よく眠っている証拠ではありません。いびきがひどい時は睡眠の質が悪くなっています。激しいいびきの場合は、睡眠時無呼吸症候群の可能性があるため注意が必要です。予防としては、肥満の人は減量し、寝る前のアルコールや食べ過ぎを避ける、など生活習慣を改善することが大切です。

快適な睡眠を得る生活習慣のポイント

- ① 定期的な運動習慣
- ② 朝食はしっかりと、夕食は腹八分目に
- ③ 夕食後のコーヒーや寝酒を避ける
- ④ 毎日、朝日を浴びて体内時計を整える
- ⑤ 昼寝は短く20分くらいに
- ⑥ 快適な睡眠環境の工夫をしましょう

睡眠環境の工夫について

- * 室温は夏25〜28度、冬18〜22度くらいに、湿度は50〜60%くらいに
- * 寝室の明るさは1〜30ルクス。間接照明、東向きに窓がある場合は遮光カーテンを
- * 枕の素材は放熱性や通気性に優れたそばガラや木のチッププラスチックがよい。高さも自分に合ったものを。

- * 足元を湯たんぽやカイロなどで温める。
- * 敷布団は適度な硬さのものがよい。

睡眠による休養は、食事や運動とともに健康的な生活を支える大切な要素です。質のよい眠りのために、生活習慣を見直し、睡眠環境を整えてぐっすりとお眠るようにしましょう。

地域包括支援センターだより

★上島町地域包括支援センター

TEL 76-2261

★弓削サブセンター

TEL 77-3700

★岩城サブセンター

TEL 74-0755

★魚島窓口

TEL 74-1120

成年後見制度について

介護保険法と同時に成年後見制度が平成12年4月に施行され、10年以上経過しました。機会があるごとに成年後見制度を広報、ケーブルテレビ、事業ごとの連絡会、老人クラブ等で紹介してきましたが法定後見制度は家庭裁判所で、任意後見制度は公証役場で審判申立て等の手続きとなり、難しく感じられている方やいったいどうしたらいいのかわからない方もいらっしゃると思います。

また、最近では認知症、知的障害、精神障害などで悪徳商法にだまされた、だまされそうになった経験のある方、詐欺にかかった方、かかる可能性が高い方などの判断能力が不十分な人の日常生活を法的に保護するために成年後見制度を利用される方が増加傾向にあります。

上島町では悪徳商法や詐欺の被害に遭われた方、遭いそうになった方、多重債務で困っている方を対象に被害拡大防止や未然防止のために産業振興課が「消費者のための見守りネットワーク」を設立しています。消費者のためのネットワーク構成員の方と町で連携を持ち、見守りや情報交換をしています。また、町には相談窓口が各支所にあります。

成年後見制度は判断能力により、後見人等が契約の代理や取り消し、財産の管理、介護・医療への手続きをしてくれます。

例えば高齢の親が悪徳商法の契約など結んだ場合など、ケースによっては後見人等が取り消しをできるようにあります。

平成22年度は全国で約29,000件の成年後見制度の申立てがありました。平成19年以降増加傾向にあります。

申立人には子供が約3分の1で10,000件ほど、市区町村長の申し立ても3,000件ほどあります。

上島町では健康推進課地域包括支援センター係と産業振興課消費生活係が連携し、悪徳商法や詐欺にかからないように、平成22年度より機会あるごとに皆様にお伝えしてきました。

地域で暮らす高齢の皆さんの相談は地域包括支援センター係が行なっています。成年後見制度だけでなく、さまざまな相談に対応しています。

相談はご本人でなくてもご家族からでもかまいません。お気軽にご相談ください。

ネットワーク連絡会のお知らせ

今年度「消費者のための見守りネットワーク」と「地域見守りネットワーク」で合同連絡会を開催します。内容は講演と出前講座です。

愛媛県成年後見センター（リーガルサポートえひめ支部）の司法書士の石木光二先生をお迎えし、「悪徳商法からの被害を守る成年後見制度」と題

しまして講演をしてもらいます。

また、出前講座は消費者生活センターより消費者トラブルの未然防止についての寸劇とクイズです。

成年後見制度の利用や悪徳商法の手法などよくわからないような方でも一度講演を聴いたり、劇を見ていると今後必要になった時に思い出して対応ができた、相談がしやすくなると思います。

平成23年度

「消費者のための見守りネットワーク」「地域見守りネットワーク」上島町全体会

開催日 平成24年2月17日金曜日

場所 弓削せとうち交流館

時間 午後2時～4時

制度を知りたい方、興味のある方、どなたでも参加できます。

また、消費者ネットワーク構成員、地域見守りネットワーク事業所、民生委員、独居高齢者見守り委員など福祉関係の方にも参加をお願いしています。

皆様、お気軽においでください。

歳を重ねても自分らしい生活を送り、自分らしく生きるための制度です。難しい制度ではありませんが皆で学んでいきましょう。

上島町では、高齢になられてもいつまでも安心して過ごせるような地域づくりを目指しています。住民の皆さんも隣近所で関心を持ち、助け合うようにしましょう。



ちょっとおしゃれな
朝食簡単レシピ

節分が行われる2月3日は、旧暦では一年最後の日に当たります。福を呼び込む「豆まき」を行い、翌日の立春に旧正月を迎えます。立春は冬と春の分かれる節目の日であり、一年の初めの日でもあります。立春を迎えると少しずつ寒さが和らぎ、春の気配が感じられます。野山では山菜が芽吹き出し、海では海藻がイキイキと育ち始めます。とはいえ、まだまだ空気は冷たく寒さも残る季節です。粘膜を強化する栄養素を十分に取って風邪に注意し、免疫力を高める食生活を心がけましょう。免疫力を高めるにはビタミン豊富な食事が大切です。今月はビタミンAを多く含むほうれん草を使ったココットを紹介します。

食育なび

【材料2人分】

★簡単ココット★

作り方

ほうれん草……………1/3束
ハム……………2枚
塩・こしょう……………少々
砂糖……………小さじ1/3
粉チーズ……………小さじ2
マヨネーズ……………大さじ2
牛乳……………大さじ2
卵……………2個

- ①ほうれん草はゆでて2～3cm長さに切る。ハムはせん切りにする。塩、こしょう、砂糖、粉チーズ、マヨネーズで下味をつけておく。
- ②ココット皿（グラタン皿でもOK）に、①、牛乳を入れ卵を割り入れる。（卵の黄身に爪楊枝で2～3箇所穴を開けておく。）
- ③ふわりとラップをかけて、500Wで1分半から2分レンジで加熱する。

2月の健康相談・リハビリ・教室・検診ガイド

【生名保健センター関係】TEL 74-0911

■ 上島はつらつ教室自主活動 13:30～14:30

■ 地域リハビリ「おたっしゃくらぶ」 10:00～12:30

■ まめっこくらぶ 10:00～12:00

■ 健康相談 10:00～11:00

■ リフレッシュ教室 13:30～14:30

■ いきいき体操 10:00～11:30

【弓削保健センター関係】TEL 77-3700

■ 健康相談 10:00～11:00

■ 地域リハビリ「おたっしゃくらぶ」 10:00～11:30

■ 健康講座 14:00～15:00

■ ちびっくらぶママ会保健センター（プレイルーム）開放日 10:00～11:30

■ 離乳食教室（7・8・9か月児 9:30～10:30 3・4・5か月児 10:30～11:30）

【岩城保健センター関係】TEL 74-0755

■ 健康相談 10:00～11:00

■ 離乳食教室 9:30～11:30

■ 保健センター開放日（乳幼児対象）9:00～12:00

■ 健康運動教室 14:00～16:00

■ 精神デイケア 10:00～12:00

■ にこにこ広場 14:00～16:00

【魚島保健福祉センター関係】TEL 74-1120

■ 健康づくり調理実習 9:30～12:30

■ 特定保健指導 13:00～17:00

■ 介護教室 13:30～15:00

■ 健康相談 10:00～14:30

10:00～16:00

6日（月）保健センター

20日（月）保健センター

8日（水）生名公民館

17日（金）保健センター

21日（火）生名公民館

20日（月）3分団集会所

27日（月）保健センター

7日（火）せとうち交流館

15日（水）佐島栗手中央集会所

23日（木）久司浦集会所

14日（火）保健センター

7日（火）魚島保健福祉センター

7日（火）魚島保健福祉センター

16日（木）魚島保健福祉センター

20日（月）高井神公民館

21日（火）魚島保健福祉センター

13日（月）保健センター

27日（月）保健センター

9日（木）西浦集会所

16日（木）下弓削中央集会所

24日（金）保健センター

9日（木）保健センター

20日（月）保健センター

28日（火）岩城総合支所

