



健康だより

毎日しっかり眠れていますか？



一日の3分の1近くを占める睡眠は、体と心の疲れを回復し、健康を保つ上で最も大切なものです。睡眠不足になると、判断力の低下や気分を不安定にするなど、日常生活に悪い影響を及ぼしてしまいます。また、高血圧や糖尿病などの生活習慣病の危険性が増し、心臓病や脳卒中による死亡リスクが高くなるという研究データもあります。

日中に眠くならない程度の睡眠時間を確保しましょう。
質の良い睡眠のために
今日からできる5つのこと

① **適度な運動を心がける**
ウォーキングやストレッチなど、自分の体力にあった運動を行いましょう。継続的に運動すると、寝付きやすくなったり途中で目が覚めにくくなったりします。体の負担が少ない有酸素運動が効果的です。疲れすぎない程度の運動を心がけましょう。



② **就寝3時間前には夕食を済ませる**
食べ物を胃で消化するには3時間かかるといわれています。寝る直前に食べると、寝るまでに胃での消化が終わらず、脳や体をしっかりと休めることができません。そのため、食事時間が遅い場合は、お粥やうどんなどの消化のよいものを食べるようにしましょう。また、夕食には体の修復に役立つたんぱく質(肉・魚・卵・乳製品など)を適度に摂るようにしましょう。

年齢と睡眠時間の関係

睡眠不足の主な原因は加齢といわれるくらい、高齢になるほど早寝早起きになる傾向があります。また、年齢によって睡眠パターンも大きく異なるので、就寝時刻や起床時刻を自分にあつたものに見直すことが大切です。長時間眠ろうとして必要以上に寝床で過ごす、かえって眠りが浅くなり、結果として熟睡感が得られなくなってしまうです。目安として、

③ **ぬるめの入浴でリラックス**
熱いお湯は、眠気を覚ますだけでなく、心臓に負担をかけます。お湯の温度は38度〜40度くらいにして、体と心をリラックスさせましょう。体を温める作用がある炭酸入浴剤を使うのも効果的です。また、就寝の2〜3時間前に入浴すると、寝付きがよくなります。



④ **温かい飲み物で眠気を促す**
体を温めて眠気を促すために、白湯やホットミルクなどを飲むのも効果的です。眠るために飲酒をする人もいますが、アルコールがかえって眠りを浅くしてしまいます。寝酒は控えましょう。また、カフェインが入った飲み物は就寝3〜4時間以降は飲まないようにすると、スムーズに入眠することができます。



⑤ **心地よい空間づくり**
季節によって、快適と感じる温度や湿度は変わります。エアコンや寝具を調整して、心地よいと感じる環境を作りましょう。また、寝室を不安にならない程度に暗くすることで、朝の光との差が大きくなり、すっきり目覚めやすくなります。



適切な睡眠で、体も心も健康に保ちましょう！

問い合わせ

生名総合支所健康推進課

☎74-0911

年齢	誕生日
65 歳	昭和31年4月2日～昭和32年4月1日生
70 歳	昭和26年4月2日～昭和27年4月1日生
75 歳	昭和21年4月2日～昭和22年4月1日生
80 歳	昭和16年4月2日～昭和17年4月1日生
85 歳	昭和11年4月2日～昭和12年4月1日生
90 歳	昭和 6年4月2日～昭和 7年4月1日生
95 歳	昭和元年4月2日～昭和 2年4月1日生
100 歳	大正10年4月2日～大正11年4月1日生

令和3年度の高齢者肺炎球菌感染症のワクチン予防接種期間は、令和4年3月末までとなっています。左記対象者のうち、接種を希望される方は期間内に接種するようお願いいたします。

令和3年度 高齢者肺炎球菌
予防接種について

CATV11チャンネルで
13時・18時 放映中！

元気アップ体操

—すきま時間体操—

暖くなり、岩城橋の開通ももうすぐ。ウォーキングを日々の健康づくりに役立てている方も多いですね。ウォーキングには、ダイエットはもちろん、バランス力や下肢筋力の向上、ストレス解消、有酸素運動により認知症予防など、さまざまな健康効果があります。そして、よい歩き方ができるとさらにその効果は高まります。

姿勢・歩幅・着地の仕方など、よいウォーキングのフォームを参考にしてみてください。ウォーキングの時間や歩数、コース(坂・階段)は、ライフスタイルに合わせることが大切です。無理をせず継続できる強さにしましょう。

① 基本姿勢

- ・猫背や腰を反らしすぎないように、へその下(丹田)に力を入れて立つ。
- ・肩の力は抜く。目線は10m先を見るように。遠くを見すぎて顎が上がらないように。

② 呼吸法

- ・腹式呼吸で、鼻から吸って口から吐く。2歩で吸って、4歩で吐くように。吐く方をしっかり意識して。

③ 足の振り出し

- ・普段より少し大股で歩くと運動効果が高まりますが、大股すぎるとひざを痛めます。腰から歩く意識をして。

④ 腕振り

- ・前に振るのではなく、肘を後ろに引くイメージで。

⑤ 着地

- ・かかとから着地する。けり出す足のつま先で、地面をける。



3月

健康相談・各種教室・健診ガイド

☆印は、健康ポイント10 P獲得できます

弓削地区

プレイルーム開放日

毎週金曜 9:00 ～ 12:00 弓削保健センター

健康相談 ★

8日(火) 9:30 ～ 11:00 せとうち交流館

10日(木) 10:00 ～ 11:00 久司浦集会所

おたっしゅクラブ ★

9日(水) 10:00 ～ 11:30 弓削開発総合センター

10日(木) 10:00 ～ 11:30 下弓削中央集会所

10日(木) 10:00 ～ 11:30 久司浦集会所

23日(水) 10:00 ～ 11:30 下弓削中央集会所

まめちびクラブ ★

11日(金) 10:00 ～ 11:30 弓削保健センター

生名地区

はつらつ教室自主活動 ★

毎週月曜 13:30 ～ 14:30 生名保健センター

健康相談 ★

24日(木) 10:00 ～ 11:00 生名総合支所

いきいき体操 ★

毎週月曜 9:30 ～ 11:00 生名保健センター

おたっしゅクラブ ★

16日(水) 10:00 ～ 11:30 3分団集会所

17日(木) 10:00 ～ 11:30 西浦集会所

岩城地区

はつらつ教室自主活動 ★

毎週火曜 10:00 ～ 11:00 岩城保健センター1階トレーニングルーム

健康相談 ★

9日(水) 10:00 ～ 11:00 岩城総合支所2階

にこにこ広場 ★

10日(木) 14:00 ～ 16:00 北集会所

22日(火) 14:00 ～ 16:00 岩城開発総合センター

キッズルーム開放日 ★

11日(金) 10:00 ～ 11:30 岩城保健センター

デイケア ★

15日(火) 13:30 ～ 15:00 岩城保健センター

魚島地区

健康づくり教室「あおぞら」★

7日(月) 14:00 ～ 15:30 魚島地域交流センター

健康相談 ★

15日(火) 9:30 ～ 11:00 魚島保健福祉センター