

保健センター だより

- 弓削保健センター
TEL 77-3700
- 岩城保健センター
TEL 74-0755
- 生名保健センター
TEL 74-0911
- 魚島保健福祉センター
TEL 74-1120

《快適睡眠》

～眠りは心と体の活力源～

■睡眠はなぜ大切？

睡眠は、こころと体の健康に密接に関係しています。睡眠は、昼間に活発に働いた体と脳を休めて、疲れを癒してくれます。また、『一晩寝たら悩みが消えていた』という事もあるように自律神経を休め、心の疲れを癒してくれます。この他、ウィルスなどを撃退する免疫物質や成長ホルモンを多く分泌し、成長や新陳代謝を促してくれます。

このように睡眠は、1日の疲れがたまった心身を修理改善する大切な役割があります。もし、寝不足や不眠が続けば、心身の健康バランスは崩れ、生活の質に大きな悪影響を与えます。

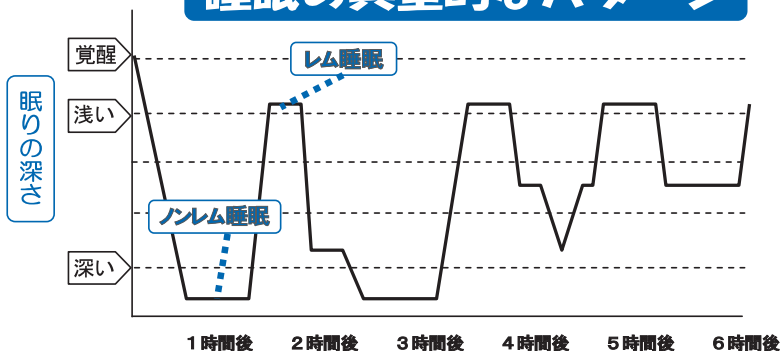
■よい睡眠は「時間」より「タイミング」です。

健康的な睡眠時間は、一般的に8

時間と言われますが、個人差も大きく、睡眠時間が長いからそれでよいというものでもありません。快適な睡眠には、『睡眠の深さ』がポイントになります。

私たちの睡眠には、体は眠っていても脳が起きている『レム睡眠（浅い睡眠）』と、体も脳も熟睡している『ノンレム睡眠（深い睡眠）』の2つの種類があります。この2つは一晚の睡眠中に、約90分毎に交互に繰り返されます。

睡眠の典型的なパターン



快適な睡眠には、『睡眠の深さ』の周期を上手く合わせることが大切です。

このノンレム睡眠を上手にとれば脳が十分に休まり、質のよい睡眠が得られます。特に、眠り始めて3時間に質のよいノンレム睡眠が現れます。この時に眠りが浅くなったり、睡眠が妨げられなければ、グッスリ感が得られます。また、眠りの浅くなったレム睡眠の時に起きるとスッキリとした目覚めとなります。

■よい睡眠環境を作ろう!!

よい睡眠のためには次のような生活・環境作りが心がけましょう。

- ①規則正しい睡眠時間で体のリズムを整えましょう。
- ②目が覚めたら、太陽の光をあびて体を目覚めさせましょう。
- ③日中は適度な活動・運動をしましょう。
- ④お昼寝は午後1～3時の間に30分程度にとどめて。（30分以内の昼寝は認知症の危険性が1/5に、1時間以上の昼寝は危険性が2倍に）
- ⑤眠る前に自分なりのリラックスマethodを見つけてみましょう。
- ⑥布団や枕などの寝具は体にあったものを選びましょう。



☆高齢者インフルエンザ

予防接種のお知らせ

インフルエンザのまん延化および重症化予防を目的として、高齢者を対象にインフルエンザ予防接種を行います。ただし義務ではありません。対象の方には10月上旬に個人通知をいたしますので、接種期間や委託医療機関などをご確認ください。

【対象者】

上島町に住所を有し、次の条件を満たす方で、接種を希望される方

- ① 65歳以上
- ② 60～64歳で、心臓・じん臓又は呼吸器の機能に障害のある方、もしくはヒト免疫不全ウイルスによる免疫機能障害のある方（身体障害手帳1・2級をお持ちの方）

※ただし、年齢は接種当日の満年齢とします。

【接種期間】

平成19年10月15日（月）から平成19年12月31日（月）まで

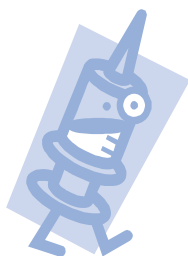
【接種料金】

接種料金は各医療機関によって異なります。

1000円は公費負担、差額を窓口でお支払いください。

生活保護世帯の方は全額公費負担となります。

（事前手続きが必要です）



地域包括支援センターだより

地域包括支援センターは、地域で暮らす高齢の皆さんを、介護、福祉、健康、医療などさまざまな面から総合的に支えるための総合窓口です。皆さんがいつまでも健やかに住みなれた地域で生活していけるよう、地域包括支援センターを積極的にご利用ください。

★上島町地域包括支援センター TEL 77-3698
★生名サブセンター TEL 74-0921
★岩城サブセンター TEL 74-0755
★魚島窓口 TEL 74-1120

閉じこもりを予防しよう

「閉じこもり」とは、1日のほとんどを家の中、あるいは家の周囲で過ごすような、生活の範囲が非常に狭くなっている状態をいいます。地域包括支援センターでは、介護予防の一環として閉じこもりがちな方を支援しています。そこで、今回は閉じこもり予防についてご紹介します。

なぜ閉じこもり予防が大切なのか？

とくに高齢期では、体は動かさないと、どんどん衰えてしまいます。「家が一番」とばかりに家にこもってばかりいると、使わない足腰は衰え、食欲も低下し、気がつかない

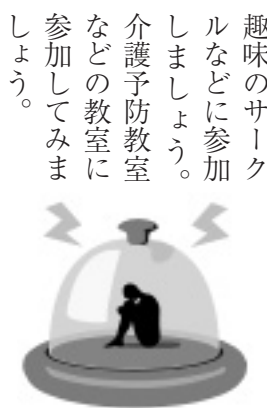
ちに衰弱してしまいます。また、刺激が家の中だけですと、次第に脳も衰え、認知症を招きやすくなってしまいます。

閉じこもり予防は日常生活の改善から

閉じこもりは毎日の活動内容と大いにかかわっています。例えば、毎日の活動に掃除や料理などを加えれば、自室にこもることが少なくなります。さらに、庭いじり、散歩、買い物などで生活空間はどんどん広がります。家の中から家の外へ、少しずつでも確実に生活空間を広げていけば、生活全般が活性化し、心身の機能の向上にもつながります。

閉じこもり予防のポイント

- ①外出する回数を増やしましょう。できれば週に3～4回、少なくとも週1回は外出しましょう。
- ②出かける習慣をつけましょう。買物や用足し、友人との交流をスケジュール化しましょう。散歩の習慣をつけましょう。
- ③地域の活動に参加しましょう。趣味のサークルなどに参加しましょう。



上島町 健康まつりのご案内

毎年開催している健康まつりを、今年度は魚島で開催します。健康で生活していくためには「自分の健康は自分で守る」ことが大切です。各コーナーを楽しみながら、健康づくりについて考えてみませんか？

【日時】平成19年10月27日(土) 9:00～13:00

【会場】魚島保健福祉センター（龍宮苑）

【内容】

○健康コーナー

健康相談・介護コーナー

健康チェック（血管年齢測定・足指圧測定）

運動コーナー

子どもコーナー（ゲームなど）

○販売コーナー

魚めし（魚島婦人会）たこ天（青年団）

キャロットケーキ（保健栄養推進協議会弓削支部）

ポップコーン・コーヒー（ポップコーンの会：上島障害を持つ子どもの親の会）

○その他

健康グッズプレゼント・風船プレゼント・たまごつかみ

■問合せ先

弓削保健センター TEL 0897-77-3700 まで

子育て講演会のご案内 【第2回上島町合同育児教室】

みなさん、子育て楽しんでますか？

たのしいことやうれしいことの反面、悩んだり不安になることもあると思います。

この講演会で、楽しい子育てのヒントが見つかるかもしれません。当日は託児も行いますので、お誘いあわせの上、お気軽にお越しください。

【日時】平成19年10月30日(火) 14:15～15:30

【会場】せとうち交流館

（弓削港から歩いて3分です）

【演題】乳幼児期の子育てで大切にしたいこと—楽しい子育て、

できるといいな—

【講師】塩出順子

（ゼノこばと園 園長）

