

# 健康ワンポイントアドバイス

## 『快眠は健康の源』

保健師 松本みどり

毎日の睡眠が浅く、夜はよく目が覚めてしまうと言う人はいませんか。日中に眠くなる、意欲や集中力が低下してミスやつまづき、転倒しやすくなるほか、体の免疫力が下がって病気にかかりやすくなります。

良い睡眠をとることは、心身ともに健康であるためにはとても大切なのです。

### 【睡眠障害の特徴】

どんな人でも、睡眠は年齢に従って変化します。特に、高齢

になると睡眠が持続しなかりたり浅くなるのが普通です。

また、「眠れない」と悩んでいる人にも、実は色々なタイプがあります。

- 入眠障害 布団に入ってから眠りにつくまでの時間が30〜60分以上かかる。
- 中途覚醒 夜中に何度も目が覚めてしまい、その後なかなか眠れない。
- 早朝覚醒 朝早く目が覚める。
- 熟眠障害 睡眠時間が確保されているにもかかわらず、熟睡したという満足感が無い。

質の高い睡眠をとるためにはどうすればいいのでしょうか。日常生活にちよっとした工夫を加えてみてください。

- 軽い運動 ストレスの解消や精神的なリフレッシュに役立ちます。30分程度の軽い運動を夕食前の午後4時〜5時頃に行うと、就寝時には適度な疲労感が得られ、心地よい睡眠をとることができます。
  - 短い昼寝 午後1時〜3時までの間で、30分程度の短い昼寝をすると脳の疲労回復に効果があり、認知症のリスクを5分の1に減らすと言われています。
- そして、目覚めたときに太陽に向かって大きな深呼吸を一度してみましよう。

## やっちゃん ぼうちゃん

作：アーモンス 今日のはんごはん...の巻 vol.30



## 平成19年養父市成人式について

- ▼とき／平成19年1月7日(日)受付 午前10時、開式 午前10時30分
- ▼ところ／八鹿文化会館
- ▼対象者／昭和61年4月2日〜昭和62年4月1日までに生まれた方
- ※養父市に住民登録をされていなくても、養父市出身の方および市内で生活している方も参加できますので、希望者は12月25日(月)までに養父市教育委員会へご連絡ください。
- ▼お問い合わせ／養父市教育委員会 社会教育課 (☎664-11628)

## 就学援助制度について

- 市内の小中学校に通学する児童・生徒が経済的理由により就学困難な場合、就学経費の一部を市が援助する制度です。
- この援助費は、保護者に支給されるものです。また、他の目的に使用することはできません。
- ▼支給される援助の項目と内容／①学用品費、②通学用品費、③校外活動費、④修学旅行費(旅行実費)、⑤新入学児童生徒学用品費、⑥学校給食費(実額)、⑦医療費(学校保健法による疾病に係る保護者負担分)、⑧日本スポーツ振興センター掛付け金(保護者負担免除)
  - ※①②③⑤は国が定めた額
  - ▼申請の手続き／新たに希望される方は、随時受け付けます。現在、就学援助を受けておられる方で、平成19年度もこの認定を希望される場合は、12月より受け付けを開始しています。
  - ▼お問い合わせ／養父市教育委員会 学校教育課 (☎664-1627)