

保健師  
山本純子

『体内時計を正常化』

大人の生活が夜型化するとともに、夜更かしの子どもも増えています。夜更かして睡眠時間が足りなくなると、「攻撃的になる」、「意欲が低下する」、「いつまでも疲れがとれない」、「集中力が低下する」、「胃腸障害が起これやすくなる」、「免疫機能が低下する」などといわれます。睡眠習慣の乱れは、脳の発達にも影響を及ぼします。眠り始

めてすぐの深い眠り（ノンレム睡眠）には大脳を休息させる効果があり、成長ホルモンの分泌が最高になります。浅い眠り（レム睡眠）は体の休息をとる効果があり、脳の学習情報を整理して目覚めの後の記憶を良くするといわれています。

人には「体内時計」があり、約25時間周期でリズムを刻んでいます。これを1時間早めて、24時間で1日の周期に合わせることでできます。私たちは太陽の光を浴びることで体内時計を24時間に調整し、正常に保ちます。それに合わせて、ホルモン分泌・体温調節もしています。

体内時計を正常化するために、  
①朝は、決まった時間に太陽の光を浴びるようにしましょう。

部屋が日陰の人は、あえて部屋の照明をつけましょう。

②昼間、外に出る機会を作りましょう。

散歩や運動をすると、寝つきも良くなります。

③毎日できるだけ多くの人とふれあいましょう。

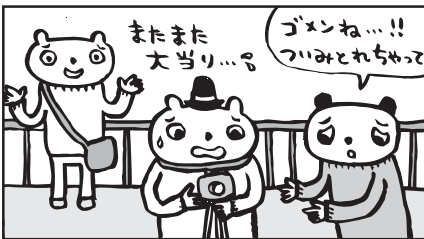
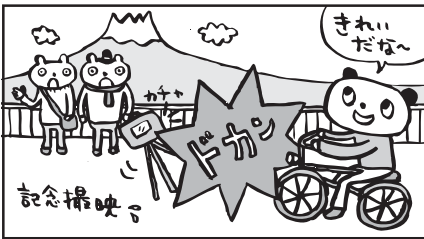
人と会い、会話をすることも大切です。

④規則正しい時間に食事をとりましょう。

特に朝食をとり、早く血糖値を上げることで1日のリズムが作りやすくなります。

体内時計を正常化して、体のリズムと調子を整えましょう。

やっちゃん ぶうちゃん  
作：アーモンス  
大当り...の巻 vol.32



大屋地域局舎が「人間サイズのまちづくり賞」を受賞

～地域性を豊かに表現したことが評価される～

大屋市民センター・大屋地域局舎が、兵庫県が安全・安心・魅力あるまちづくりに寄与した建築物などを表彰する「第8回人間サイズのまちづくり賞」において、まちなみ・景観部門に選ばれました。

同賞は、県が21世紀の成熟社会にふさわしい人間サイズのまちづくりを推進する一環として、優れた建築物やまちづくり活動を表彰するもので、今回は、まちなみ・景観、建築、福祉、まちづくり活動の4部門に161件の応募がありました。

大屋市民センター・大屋地域局舎は、行政の支所としての地域局機能のほか、文化や地域振興の向上、防災拠点など複合的な機能を持つ市民センターを一体的に整備したもので、平成17年10月に業務を開始。今回の選考にあたっては、地域に残る養蚕農家の町並みや周囲の自然環境などと調和されたデザインを実現していることが評価されたものです。



人間サイズのまちづくり賞を受賞した  
大屋市民センター・大屋地域局