

## 保健センターだより

## 健康な毎日は良質な睡眠から

睡眠は、疲労を回復してストレスを解消する働きがあり、食事や運動と共に、健康的な生活を支える大切な要素です。睡眠不足は肥満、メタボリックシンドローム、循環器系疾患、うつ病のリスクになるとともに仕事の効率も低下させます。

良い睡眠とは、量(睡眠時間)と質(睡眠休養感)の2つが得られている睡眠のことです。

必要な睡眠時間は年齢などに応じて変化します。また、質の良い睡眠のためには、規則正しい生活が大切です。毎日を健やかに過ごすために睡眠時間を確保し、睡眠休養感を高める工夫を日常生活に取り入れましょう。

保健センターでは8月19日(火)に「今日からできる快眠法」をテーマに睡眠学の専門家である中部大学野田明子先生による講座を行います。詳細は町ホームページからご確認ください。



町ホームページ

## 【睡眠時間の目安】

こども		成人	高齢者
小学生	中・高校生		
9～12時間	8～10時間	6時間以上	寝床にいる時間が8時間を超えないこと

## 【睡眠の5原則】

1. からだとこころの健康に、適度な長さで休養感のある睡眠を
2. 光・温度・音に配慮した良い睡眠のための環境づくりを心がけて
3. 適度な運動、しっかり朝食、寝る前のリラックスで眠りと目覚めのメリハリを
4. カフェイン、お酒、たばこなど、嗜好品との付き合い方に気をつけて
5. 眠れない、眠りに不安を覚えたら、専門家に相談を

厚生労働省 「Good Sleep ガイド」より

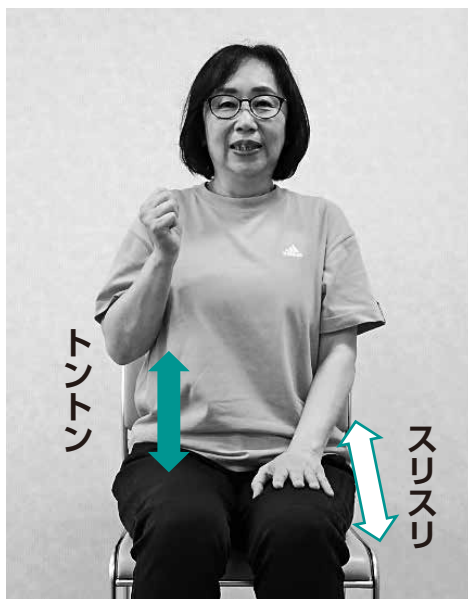


▶問合せ 保健センター ☎28・3150

## 毎日実践!フレイル予防!「健康長寿体操のご紹介」

高齢期に心身の機能が衰えた状態のことを「フレイル」と呼びます。進行すると介護が必要になる危険もあります。フレイル予防のため今よりも少し多く体を動かしましょう。ご自宅でも手軽にできる運動をご紹介します。

## 第15回 認知症予防体操「トントンスリスリ♪」



【効果】左右の手で異なる動きを同時に行うことで、脳の活性化を促し、認知機能の維持・改善に繋がるとされています。

## 【やり方】

- ① 椅子に座り、右手はグーにして太ももを上下にトントン叩き、左手はパーにして太ももを前後にスリスリとさすります。
- ② 「せーのっ!」と声をかけ、左右の動きを入れ替えます。  
右手をパーにして太ももを前後にさすり、左手をグーにして太ももを上下に叩きます。
- ③ ①と②を何度も繰り返しましょう。

▶問合せ 保険課国民健康保険・医療グループ ☎28・0917



二次元コードから  
簡単アクセス  
これまでご紹介した体操は  
町公式ホームページから  
ご覧頂けます。