

睡眠と健康

3月～4月は進学や就職などで生活環境が大きく変化する時期ですが、それに加えて春は気温の変化も激しく、私たちの身体は様々な変化に適応しようとして自律神経が乱れ、睡眠の質の低下や疲労感を引き起こすことがあります。

睡眠は脳や体の回復に必要不可欠であり、睡眠不足が続くと、疲労が蓄積し、免疫力が低下したり、生活習慣病のリスクを高めることがわかっています。また、不眠の状態が長期間にわたってみられる場合、うつ病や不安障害などの精神疾患が背景にあることもあります。不眠が何日も続き、日常生活に支障が出ている場合や、不眠だけでなく気分の落ち込み・意欲の低下がある場合は、精神科や心療内科で相談することも選択肢として考えましょう。

良い睡眠をとるためのポイント

①睡眠時間は6～8時間が目安です（個人差あり）

お昼寝をする場合、30分以内にして15時までに済ませましょう



②日中はできるだけ長く太陽の光を浴びて、昼夜のメリハリをつけましょう

週2日以上運動することをおすすめします。寝つきが悪い人は、やや早歩きウォーキングや軽い筋トレなどがおすすめです

③食事は3食しっかり摂りましょう。夜食や間食の過剰摂取は控えましょう

塩分の過剰摂取は、夜間の排尿回数が増えるので要注意！



④寝る前の環境づくり

- ・寝室の適度な室温:冬16～20℃、夏26～28℃
- ・寝室の適度な湿度:40～60%
- ・入浴は寝る1～2時間前に済ませましょう
- ・寝る直前のスマートフォンやタブレットなどの使用は控えましょう

65歳以上の介護予防教室 げんきクラブ会員募集

虻田地区・洞爺地区の2地区で身体機能や認知機能低下を予防するための教室を行っています。リハビリの専門職と一緒に身体を動かしましょう。

※介護保険サービスを利用していない人が対象となります

※参加費無料。希望者には送迎を行います

※**申込みが必要です。**健康福祉課までご連絡ください



虻田地区

- ▶対象 虻田・温泉地区に住んでいる65歳以上の人
- ▶内容 血圧測定・健康相談・ストレッチや筋力訓練・脳トレなど
- ▶日時 1回目 4月8日(水) 13:30～
※月1回第2水曜日
- ▶会場 ウトゥラノ

洞爺地区

- ▶対象 洞爺地区に住んでいる65歳以上の人
- ▶内容 ①わいわい運動型(運動強度軽め)…椅子を使用したストレッチ、筋トレ、脳トレなど
②トレーニング型(運動強度強め)…ストレッチ、トレーニングマシンを使用した筋トレ・有酸素運動など
- ▶日時 1回目 4月9日(木) 13:30～
※月1回第2または第3木曜日
- ▶会場 洞爺ふれ愛センター

問合せ 健康福祉課 (☎76-4006)