

## より良い睡眠で 体と心を健康に



睡眠は、食事や運動などの他の生活習慣と同様に、健康と深く関係しています。より良い眠りは、心身の健康を守り、仕事や家事の作業効率も高めてくれます。4月からの新しい生活を気持ちよくスタートさせるために、睡眠を見直してみませんか。

### 睡眠時間が短い日本人

日本人の睡眠時間は、先進7か国で最も短いという結果がでています。

日本人の平均睡眠時間は、男女ともに6時間以上7時間未満の人が最多です。理想的な睡眠時間は、6時間半から7時間半とされています。30分程度の差はさほど大きくないように思えるかもしれませんが、約30分の睡眠負債を日々蓄積している可能性があります。1日40分の睡眠負債を解消するためには3週間かかると言われているなかで、これは見過ごせない数字ではないでしょうか。

### 睡眠の役割

- ①体を休める
  - ②成長ホルモンを分泌し、体を修復する
  - ③記憶を定着させる
- また、睡眠不足は、感情調節の働きを低下させます。

### 良い睡眠のために

良い睡眠とは、適切な量と質を確保することです。日中の眠気は睡眠不足のサインです。休日にたくさん眠る「寝だめ」で、その後の睡眠不足に耐えられるということはありません。体内時計のリズムが崩れる原因にもなりますので、毎日必要な睡眠時間を確保することが大切です。

### 食生活

定期的な運動や規則正しい適度な運動を習慣づけることは、入眠を促進し、中途覚醒を減らすことにつながります。また、しっかり朝食をとることは朝の目覚めを促します。

### 問い合わせ先

町福祉センター健康福祉課  
☎962-15151(直)

○睡眠薬代わりの寝酒は睡眠を悪くする

アルコールは、入眠を一時的には促進しますが、中途覚醒が増えて睡眠が浅くなり、熟睡感が得られなくなりま

す。

○就寝前のカフェイン摂取は睡眠を妨げる

カフェインには覚醒作用があり、就寝前3〜4時間以内のカフェイン摂取は、入眠を妨げたり、睡眠が浅くなった

りする可能性があります。また、カフェインには利尿作用もあり、夜中に尿意で目覚める原因にもなります。カフェインは、コーヒー、緑茶、紅茶、ココア、栄養・健康ドリンク剤などに多く含まれています。

## 町地域子育て支援センター かんがるーひろば



予約・問い合わせ先  
町地域子育て支援センター  
☎963-0134(直)



0～3歳の親子が遊ぶひろばです。子育て中の親子がつどい、交流や情報交換をしています。離乳食やイヤイヤ期など子育ての相談も行っています。参加には、予約が必要です。

### 3月のイベント

※イベントは3月1日(水)から予約できます。

内容	日時
赤ちゃんおはなし会	3日(金) 午前11時～11時20分
0歳児クラブ①	7日(火) 午前10時～11時
1歳児クラブ	9日(木) 午前10時～11時
誕生会	10日(金) 午前10時～10時20分
0歳児クラブ②	14日(火) 午前10時～11時
離乳食教室	16日(木) 午前10時～11時30分
ベビーマッサージ	24日(金) 午前10時～11時

### 日時

- 毎週火曜日～土曜日(祝休日休み)
- ①午前9時30分～11時30分
- ②午後1時～3時

場所 町福祉センター本館3階

### 出張ひろば

毎週月曜日に親子で遊べます。

### 時間

- ①午前9時30分～11時30分
- ②午後0時30分～2時30分

場所 ふれあい交流館 交流室