

いきいき健康講座

191



▼問い合わせ先＝健康推進課(☎27・1581)

心も体もすっきり目覚める快眠習慣

「夜中に何度も目が覚めてしまつ」「寝ても疲れがとれない」など、睡眠の悩みを抱えている人は意外と多いのではないのでしょうか。

40歳から74歳までの市国民健康保険加入者を対象とした特定健診の令和4年度の結果では、「睡眠で栄養が十分にとれていない」と回答した人の割合は、男性が21.3%、女性が29.3%であり、特に40代後半の女性が43.2%と最も高い状態です。

■睡眠の役割

睡眠は、「疲れをとるもの」とイメージする人が多いかもしれませんが、最近はそのほかさまざまな役割を果たしていることがわかってきました。

- 脳と体に「休息」を与える
- 「記憶」を整理して定着させる
- 「ホルモンバランス」を調整する
- 「免疫力」を上げて病気を遠ざける
- 「脳の老廃物」をとる

■「休養感」のある睡眠が大切

適切な睡眠の目安として、朝目覚めたときにしっかりと休まった感覚「休養感」があることが大切です。必要な睡眠時間は加齢とともに減っていきます。働く世代は慢性的に睡眠不足になりがちで、習慣的に7時間前後眠っている人は死亡や病気のリスクが最も低く、6時間未満の短い睡眠は糖尿病などの生活習慣病のリスクが高まるということが分かっています。反対に、高齢世代では、体が必要とするよりも長く寝床で過ごすこと、途中で目が覚めやすくなることで、休養感が得られにくくなり、死亡リスクが上がるといデータがあります。

■快眠の秘訣は「光」!

体内時計は、睡眠のタイミングを決めるだけでなく、前もってホルモンの分泌や生理的な活動を調節し、

睡眠に備えてくれます。体内時計を整えるために重要なのが「光」です。朝日を浴び、日中は明るく、夜は暗い環境を心掛けることで体内時計が整います。朝はカーテンを開けて室内に光を取り入れ、夜は室内照明を弱くして光の量を減らし、できるだけ暗い環境で眠りましょう。

■睡眠による休養感を高める5つのポイント

- ① 働く世代は1日6時間以上の睡眠を確保、高齢世代は長寝に注意
- ② 平日に良い睡眠をとることで、寝だめや昼寝にできるだけ頼らない習慣づくりを
- ③ 適度な運動習慣を身につけ、肥満に注意し、眠りの質を保つ
- ④ 就寝前の食事、飲酒、喫煙、カフェイン、スマホは控える
- ⑤ 光、温度、音に配慮した快適な睡眠環境を

【実践例】

- 毎朝同じ時間に起きる(よく眠れなくても)
- 目覚めたら朝日をしっかりと浴びる
- 朝食を同じ時間に食べ、糖分を補給する



日中は明るい環境で過ごす
● 日中はできるだけ活動的に過ごす
● 昼寝をするときは昼食後から午後3時の間で15分～30分以内にする

.....夜.....

- 夕方に軽い運動や散歩をする
- めるめのお風呂にゆっくりつかる
- 寝る前の食事、喫煙、飲酒、カフェイン※は控える
- 寝る前にテレビやスマホなどの強い光を浴びないようにする
- 就寝2～3時間前に入浴し、体を一時的に温める
- 寝室の明るさは自分が不安を感じない程度の暗さにする
- 寝室の環境をちょうどよいと感じる温度・湿度に整える
- 就寝時に、気になる音はできる範囲で遮断する
- 眠くなってから寝床に入る



※カフェインが含まれる飲み物
コーヒー、紅茶、緑茶、ココア、栄養ドリンク剤など

囲碁を通じて交流を「大船渡囲碁サロン」



みんなでつくろう大船渡市民活動の輪

第115回

市は、ともに協働するまちづくりを目指しています。
このコーナーでは、大船渡市市民活動支援センターの協力のもと、市内の市民活動団体やイベント情報などを紹介しています。

大船渡囲碁サロンの活動は、毎週月曜日、市総合福祉センターの和室を会場に開催しています。会員は現在17人ですが、そのうち2人が90代、8割が80代となっており、月2回は景品付きの大会を開催しています。
対局以外では、和やかな雰囲気や世間話をしていきますが、いざ対局となれば、空気は一変。「囲碁は無言の話し合い」といわれるように、静寂が訪れます。

■初心者も経験者も大歓迎

手数が無数にある囲碁は「難しい」と思われていますが、このサロンでは、初めてやる人にも基礎から教えます。会員はほとんどが経験者ですが、中には「あまり打つたことがない」という人も



対局終了後の「復習」も大切です

■囲碁サロンで交流しませんか

「囲碁は続けることで上達するので、やったことの有無に関わらず、気軽に参加してほしい」と木ノ下事務局長は話します。



「週に1度、仲間と会えるのが楽しみ」と木ノ下事務局長は話します

- 事務局長 木ノ下正道 (☎27・6382)
- 会長 今野龍雄 (☎27・2029)
- 大船渡囲碁サロン