

はればれ通信



男鹿市北浦産のハタハタが、店頭に並んでいます。皆様はもう召し上がりましたか。暦は、もう師走です。

1年で最も日が短い季節ですが、年末の大掃除や片付け、年賀状の準備などなにかと気ぜわしくなってきましたね。こんな時こそ生活のリズムの基本となる「質の良い睡眠」が大切です。今回は睡眠指針12か条についてご紹介します。睡眠についての正しい知識を身につけて、毎日の生活に取り入れてみませんか。

睡眠指針 1



良い睡眠で、からだもこころも健康に。

睡眠は健康管理にも重要。こころの健康にも影響。忙しい時でも睡眠をしっかりとることが、効率よく安全に仕事を行うことができます。

睡眠指針 2



適度な運動、しっかり朝食、ねむりとめざめのメリハリを。

運動で快適な睡眠を。朝食はからだとこころの両方を目覚めさせます。

睡眠指針 3



良い睡眠は、生活習慣病予防につながります。

睡眠不足や不眠は肥満や高血圧、心臓病や脳卒中などの循環器病、メタボリックシンドロームの発症に関係することが明らかになっています。

睡眠指針 4



睡眠による休養感はこころの健康に重要です。

眠れず、睡眠による休養感が得られない場合は心のSOSの場合あり。

睡眠指針 5



年齢や季節に応じて、ひるまの眠気で困らない程度の睡眠を。

日本人の成人の睡眠時間は6時間～8時間の人がおよそ6割。年齢を重ねるごとに早寝早起きで朝型になり、とくに男性に顕著です。

睡眠指針 6



良い睡眠のためには、環境づくりも重要です。

静かで暗いなど、睡眠に適した環境をつくりことも大切。とくに寝室や寝床の温度や湿度は、寒すぎず暑すぎずが一番です。

睡眠指針 7



若年世代は夜更かし避けて、体内時計のリズムを保つ。

睡眠の乱れは成長に悪影響を及ぼします。よい睡眠を保つためには夜更かしを避け、朝、目覚めたらすぐ日光を浴び、体内時計をリセット。

睡眠指針 8



勤労世代の疲労回復・能率アップに、毎日十分な睡眠を。

睡眠不足は注意力や作業能率を下げるため、生産性を下げ、事故などを起こす危険を高めます。忙しい時ほど睡眠時間の確保が大事です。

睡眠指針 9



熟年世代は、朝晩メリハリ、ひるまに適度な運動で良い睡眠。

日中に長い時間眠るようなことは避けて、昼夜の活動・休息にメリハリをつけましょう。日中はウォーキングや軽運動などがおすすめ。

睡眠指針 10



眠くなってから寝床に入り、起きる時刻は遅らせない。

その日の眠気に応じて「眠くなったら寝床につく」ことが、スムーズに眠るコツです。ただし起きる時間は一定にしましょう。

睡眠指針 11



いつもと違う睡眠には、要注意。

睡眠中の激しいいびきや、就寝時の足のむずむず感などには、治療の必要な異常が隠れているおそれもあるため注意が必要です。

睡眠指針 12



眠れない、その苦しみをかかえずに、専門家に相談を。

自分の工夫だけでは改善できないと感じたら専門家に相談しましょう。



寒～い時こそおすすめ

ほっとドリンクはいかがですか？ りんご入りしょうが湯



地元秋田のおいしいりんごを使ったドリンクです。はちみつやお湯の量はお好みで調整してください。しょうがは体を内側から温めるので風邪予防にもおすすめです。♪

○材料（2人分）

りんご	2分の1個
すりしょうが	小さじ1
はちみつ	小さじ2
お湯	2分の1カップ



○作り方

- ①りんごは皮をむき、すりおろす。
- ②りんごとすりしょうがを、持ち手付きのカップに入れ、お湯をそそぐ。
- ③はちみつで味をととのえる。

★上記メニューは聖霊女子短期大学専攻科2年生の実習生さんが作成したものです。

♪ 歌っこ、歌ってみませんか ♪ わらべ歌

今回は「おおさむこさむ（大寒小寒）」です。



おおさむ こさむ
山から小僧（こそう）が 泣いてきた
なんといって泣いてきた
寒いといって泣いてきた
おおさむ こさむ



※地域によって、やってきた
飛んできたなどの 異なる
歌われ方もあります



☆編集後記☆

早いもので、冬号をお届けする時期になりました。今年は熊本地震や台風被害など災害の多い1年でした。皆さんが無事に年を越し、新年も穏やかな年になりますようお願いいたします。皆様、良いお年をお迎えくださいませ。

発行：秋田県秋田中央保健所

湯上市昭和乱橋字古開172-1

電話：018-855-5170

我が町のサポーター

