

人生100年時代 健康長寿をめざそう

よい睡眠は脳とこころの栄養です

健康づくり推進課(役場2階) ☎823-4418 FAX.823-0020
 ひまわりプラザ ☎824-1225 FAX.824-1246

●睡眠の働き

免疫力回復 疲労回復
 成長の促進 心の安定
 記憶の整理



●睡眠をチェックしてみよう!



●良い睡眠をとるための1日の過ごし方

人間の体のリズムは約25時間!! 1時間のずれを光・食事・運動・人との関わりで24時間に調整しています。



朝

朝寝坊はダメ! 太陽の光で脳の時計を朝食で、お腹の時計をリセット!

- 太陽の光の入る明るい環境で朝食を摂る。
- メラトニンが出やすくなる食品を摂ることで夜、入眠しやすくなる。おすすめの朝食は乳製品・バナナ・納豆など。
- 休日と平日の起床時間の差は2時間以内。



昼

積極的に体を動かし、30分以内の上手な昼寝を心がける!

- できるだけ人と接し、活動的に過ごす。

昼寝のポイント

- カフェインが入ったものを飲んでから寝る。
- 机に伏せて目を閉じるだけでもOK。
- 夕方以降の昼寝は避ける。



夜

体温を下げ、リラックス!

- 室温は夏なら25~28度、冬なら18~22度。湿度は50~60%を目安に。
- 眠れないことが苦痛になり寝つきが悪くなるため、眠たくなってから布団に入る。
- 晩酌は控えめにし、寝酒はしない。
- 手足を温めることで、手足から熱が放出され、体の奥の体温が下がり、寝つきがよくなる。

リラックスのポイント

- 自分に合った方法で、脳も体もリラックスする。
- 寝る前は激しい運動や熱いお風呂に入ることを避ける。
- 寝る前はスマホやテレビではなく軽いストレッチを。

●ライフステージ別の睡眠

乳児期	<ul style="list-style-type: none"> 生まれて数カ月は20分ほどの浅い眠りを経てからでないと深い眠りに入れず、全体的に浅い眠りが多くなる。 眠る前のスキンシップは脳を興奮させないよう控えめに。
学齢期	<ul style="list-style-type: none"> 推奨される睡眠時間:小学生9~12時間、中学・高校生8~10時間。 睡眠不足は、肥満のリスクや学業に影響も。
成人期	<ul style="list-style-type: none"> 推奨される睡眠時間:6時間以上。 睡眠時間が極端に短いと生活習慣病などの発症リスクが高まることも。
妊娠期	<ul style="list-style-type: none"> 吐き気や腰痛などで眠りにくくなり、睡眠リズムが乱れやすくなる。 寝る時は、推奨されている姿勢にこだわらず、自分が楽な姿勢で。
高齢期	<ul style="list-style-type: none"> 加齢とともに睡眠が浅くなり、途中で目が覚めたり、朝早く目が覚めるが増える。 布団にいる時間が8時間以上になると、健康へのリスクが懸念される。

参考:健康づくりのための睡眠ガイド2023

イベント 図書館からのお知らせ

問 町立図書館
 ☎823-3215 FAX.824-3315

3月の読書のテーマは「住まいを考える」です。

今月はいろいろな住まいのカタチを知り、生き方を考えるきっかけになる本を展示しています。

- 休館日 3月の休館日は次のとおりです。毎週月曜日(祝日などの場合翌日) 3月28日(金)(図書整理日)

赤ちゃんのためのおはなし会 ももちゃんくらぶ

月日	3月7日(金)	3月21日(金)	4月4日(金)
場所	図書館		
時間	10時30分から		
費用	無料(自由参加)		
対象	0~3歳児		
内容	絵本の読み聞かせ、手あそびなど		

ももたろうくんのおはなし会

月日	3月8日(土)	3月22日(土)
場所	図書館	
時間	11時から	
費用	無料(自由参加)	
対象	幼児~低学年	
内容	絵本の読み聞かせ テーマ「シアター」	絵本の読み聞かせ テーマ「科学絵本」

イベント スマホ相談会

問 海田町社会福祉協議会
 ☎820-0294 FAX.820-0293



スマホサポートボランティアによる相談会です。対応が難しい内容については答えることができない場合があります。

※相談時間の制限をする場合があります。

- 日時 3月6日(木)、4月21日(月) 13時30分~15時
- 場所 ひのうらセンター(旧保健センター)
- 対象 どなたでも
- 持ち物 使用しているスマートフォン
- 参加費 無料
- 申し込み 不要。当日時間内に来てください。



イベント 旧千葉家住宅 今月の一般公開日

問 織田幹雄スクエア
 ☎822-7373 FAX.824-1125

座敷棟・庭園、角屋を公開します。また、主屋活動室で特別展示を行います。下旬の公開では、庭園のヤマザクラが見頃の予定です。

- 主屋活動室特別展示 千葉家文書と桜~美術工芸展 初公開の中世文書を含む千葉家文書を展示するほか、庭園の桜にちなんで、「桜」を表現した美術・工芸作品を展示します。

- 日時 3月7日(金)~3月10日(月)、3月21日(金)~3月24日(月) 10時~16時 (3月7日(金)は、座敷棟に入場して見学できます)
- 場所 旧千葉家住宅
- 対象 どなたでも
- 入場料 無料
- 申し込み 事前申し込みは必要ありません。織田幹雄スクエア側入口から入場してください。



イベント 今月の催し 和文化体験

問 織田幹雄スクエア
 ☎822-7373 FAX.824-1125

「水引あそび」

日本の伝統工芸である水引(みずひき)で春を感じる桜のストラップを作ってみませんか?

- 日時 3月22日(土) ①10時30分から ②13時から
- 場所 織田幹雄スクエア 306号室
- 対象 どなたでも(小学3年生以下は保護者同伴)
- 定員 各回10人
- 講師 一般社団法人ひろしまきもの遊び 澤井 律子さん
- 参加費 500円
- 申し込み 3月1日(土)~3月10日(月)の間に二次元コードより申し込んでください。参加決定者には3月12日(水)までに参加決定メールを送ります。※落選した場合には連絡がありません。

