

# いきいき健康情報

Health Information

いきいきと健康的な生活を過ごすため、美波町健康増進課や福祉課による健康情報をご紹介します。

## 睡眠時間とカラダの関係

### 子どもも大人も生活リズムが大切です

生まれたばかりの赤ちゃんは、昼も夜も関係なく眠っています。だんだん、日中は起きている時間が増えてきます。そして、昼間は起きて夜は眠るという生活リズムが作られていきます。

『寝る子は育つ』と昔から言われますが、本当に睡眠時間とカラダには大事な関係があることがわかってきました。夜の睡眠中には成長ホルモンが出て、脳や体を休めて修復し成長させます。成長ホルモンは、午後8時頃から始めて午前1時くらいがピークになります。

#### ▶子どもに必要な睡眠時間

子どもの成長に必要な睡眠時間は、年齢によって変わっていきます。

- 幼児（1歳～5歳）：10時間半以上
- 学童（6歳～12歳）：8時間以上

### 睡眠時間が少なくなってしまうと??

睡眠時間が少なくなってしまうと、ホルモンバランスが崩れたり、体内時計の乱れを引き起こします。これが続くことで、エネルギー過剰摂取や運動量の減少に繋がり、太りやすい体質となってしまいます。

#### ▶エネルギー過剰摂取

食欲抑制ホルモンが減り、食欲亢進ホルモンが増える。



油っぽい物、甘い物、塩分を好むようになり、エネルギー過剰摂取に繋がる。



#### ▶運動量の減少

夜食の機会が増えたり、疲労が取れにくくなる。



生活リズムがバラバラとなり体内時計が乱れ、運動量の減少に繋がる。



朝の光で脳を、朝食でカラダのリズムを目覚めさせ、規則正しい生活リズムを心がけましょう。



【お問い合わせ】健康増進課 ☎ 77-3621

### 大人も睡眠が大切です!!



子どもの成長にとって大事な睡眠時間ですが、大人にとってはカラダを修復する大切な時間なんです。

例えば『心臓』。一日中、全身に血液を送るポンプの仕事をし続けています。睡眠中は、神経の動きでリズムがゆっくりになるので休憩できるんです。寝不足は心臓が休めず働きすぎになってしまいます。

成人の最適な睡眠時間は6～7時間程度と言われていますが、年齢が高くなると深く長い睡眠がとりにくい体に変化していきます。「眠れない」と感じる時は、まず生活リズムや睡眠習慣を見直すことから始めましょう。朝の起床時間から就寝時間を考えてみるのも一つの方法です。

## 地域包括支援センター行事予定

【お問い合わせ】地域包括支援センター ☎ 77-1171

日程	イベント名	会場	時間	
11月	1日(火)	ストレッチ教室	日和佐公民館	10:30～11:30
		手芸講座	木岐公民館	13:30～15:30
		脳若返り教室	デイサービスセンター 竜宮	14:00～15:00
	7日(月)	太極拳	由岐公民館	9:00～
	8日(火)	ストレッチ教室	日和佐公民館	10:30～11:30
	9日(水)	総合相談(陽のお話)	赤松集会所	13:30～15:30
	10日(木)	いきいき体操	日和佐公民館	13:00～15:00
	11日(金)	太極拳	日和佐公民館	9:00～
		ノルディック・ウォーク	日和佐公民館	14:00～16:00
	14日(月)	いきいき体操	由岐公民館	13:00～15:00
	15日(火)	ストレッチ教室	日和佐公民館	10:30～11:30
		総合相談(詐欺のお話)	志和岐公民館	13:30～15:30
	17日(木)	ノルディック・ウォーク	由岐公民館	9:30～11:30
		リハビリ体操	日和佐公民館	13:00～15:00
	18日(金)	太極拳	日和佐公民館	9:00～
手芸講座		日和佐公民館	13:30～15:30	
21日(月)	太極拳	由岐公民館	9:00～	
22日(火)	ストレッチ教室	日和佐公民館	10:30～11:30	
24日(木)	リハビリ体操	由岐公民館	13:00～15:00	
25日(金)	総合相談(絆ノート)	木岐公民館	13:30～15:30	

## 保健事業一覧

※事前予約が必要です。

【お問い合わせ】健康増進課 ☎ 77-3621

日程	イベント名	会場	備考
10月	14日(金)	乳児健診	日和佐公民館
		女性とこどものケアルーム	美波町医療保健センター
	18日(火)	こころの相談	隣保館
	19日(水)	健診結果説明会	美波町医療保健センター
11月	28日(金)	乳児・1歳6ヶ月児・3歳児健診	日和佐公民館
	8日(火)	女性とこどものケアルーム	美波町医療保健センター、児童館
		こころの相談	隣保館
16日(水)	健診結果説明会	美波町医療保健センター	

※特定健診の結果説明会は、受診者の皆さんに個別にお知らせします。

### おうち de 健康体操!!

日々の健康づくりのため、健康増進課保健師がオススメする自宅でも簡単にできる「おうち de 健康体操」の一部をご紹介します。



おうち de 健康体操 動画はこちら→



#### 今回の体操：「肩こり体操」

##### ▶肩上げ体操

息を吸って両肩をあげ、息を吐きながら力を抜き肩を下げます。5回繰り返しましょう。

##### ▶肩回し体操

両手を肩の上におきます。ひじをゆっくり大きな円を描くつもりで、前から後ろに5回まわします。続いて後ろから前に5回ひじをゆっくり回します。

