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。

生活リズムを学ぼう!
Part1

広報1月号は、
生活リズムを学ぼうPart2
「子どもの食事」について
考えてみます。

子どもの体や脳の成長発達の基盤は生活リズムです

●どうして生活リズムが大切なの？

幼児健診で生活について振り返ってみました。起床時間は朝７時までに起きている子が半数以上でした。就寝時間は、21 時以降の就寝が大半で、遅寝傾向となっています。

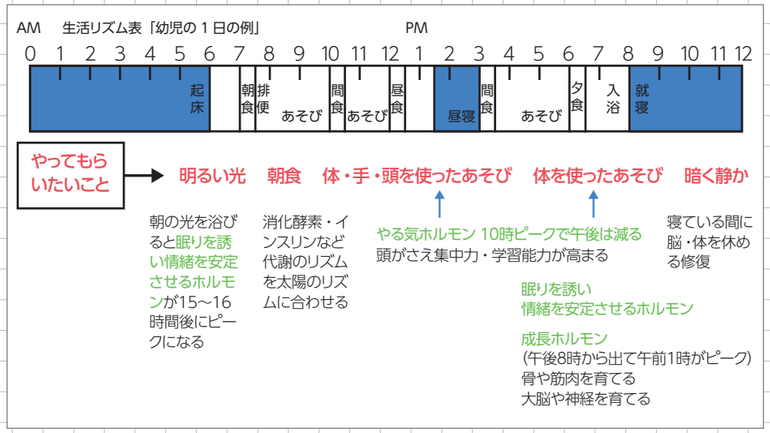
子どもは大人より多くの睡眠時間が必要です。十分な睡眠とリズムを整えることで、睡眠の質が良くなり、必要なホルモンが睡眠に合わせて出てきます。睡眠は、体を休ませ健康を維持させるだけではなく、脳を創り育て、そして守るという働きがあります。健康な発育のための睡眠は、生活リズム作りから始まります。

●生活リズムは、朝、起こして作っていきます！

人の体は、太陽のリズムに合わせていろいろなホルモンを出しています。

朝の光で脳を、朝食で内臓（代謝のリズム）を目覚めさせていきます。朝の光を浴びてから 15 ～ 16 時間後に体が自然に休息状態へ変化していきます。

遅く寝ても、朝はいつもの時間に起こすことで、リズムが整ってきます。



生活リズムは、体や脳の成長発達の基盤ですが、子どもの力だけではうまく作ることができません。子どもに関わる大人の助けが必要です。この生活リズムをきちんと育ててあげることは、やがて学校生活が始まったとき、さらに社会生活が始まったときに、ストレスなく順応していける体をつくります。

日本人の平均睡眠時間は世界的にも短いと言われています。子どもに限らず、大人も寝ることを大切にした生活を工夫してみませんか?

減塩について知ろう⑥ ～「減塩食はおいしくない?」～

食塩の多い食品を長く摂っていると、塩味に対して鈍感となり減塩食をおいしくないと感じることがあります。一方で、入院して2～3週間も減塩食を食べた後は、退院後の自宅の食塩の濃さを強く感じる人も少なくありません。これは、その慣れた味を中心に薄いか濃いかを判断するようになるからです。味覚には慣れがあるため、2週間から1か月、薄い味に慣れていく必要があります。

①段階的に薄味にする(急に薄味にすると食欲が低下してしまうこともある)
②食品ごとの味にメリハリをつける　　③食塩以外で味の変化をつける

地域包括支援センター行事予定 ※申込は不要です。

【お問い合わせ】地域包括支援センター☎ 0884-77-1171

日程			イベント名	時間	会場
10月	1日	火	ストレッチ教室	10:00～11:00	日和佐公民館
			手芸講座	13:30～15:30	木岐公民館
	3日	木	健康相談	10:00～11:00	日和佐公民館
			リハビリ体操	13:30～15:00	由岐公民館
	7日	月	いきいき体操	13:30～15:00	由岐公民館
	8日	火	健康相談	10:00～11:00	赤松基幹集落センター
			ストレッチ教室	10:00～11:00	日和佐公民館
			脳若返り教室	14:00～15:00	デイサービスセンター竜宮
	10日	木	ノルディック・ウォーク	14:00～16:00	日和佐公民館
	11日	金	健康相談	10:00～11:00	山河内公民館
			手芸講座	13:30～15:30	日和佐公民館
	15日	火	健康相談	10:00～11:00	志和岐公民館
	17日	木	いきいき体操	13:30～15:00	日和佐公民館
	22日	火	ストレッチ教室	10:00～11:00	日和佐公民館
	24日	木	健康相談	10:00～11:00	まったり café
			リハビリ体操	13:30～15:00	日和佐公民館
			健康相談	13:30～15:00	木岐公民館
	29日	火	ストレッチ教室	10:00～11:00	日和佐公民館

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☎ 0884-77-3621

日程			イベント名		時間	会場
9月	25日	水	健診結果説明会		個別にお知らせします	美波町医療保健センター
			けんこう運動教室		19:30～21:00	日和佐公民館
	27日	金	女性とこどものケアルーム	赤ちゃん教室	10:00～11:30	美波町医療保健センター
				個別相談	13:00～16:00	
10月	4日	金	女性とこどものケアルーム		10:00～11:30	児童館
					13:00～16:00	美波町医療保健センター
	8日	火	こころの相談		予約制	美波町医療保健センター

共に生きともに歩もう認知症

９月 21 日は世界アルツハイマーデー (認知症の日) です。また、９月を「認知症月間」とし、認知症についての関心と理解を深める機会としています。

「認知症」ってどんな病気？

認知症とは、様々な脳の病気により、脳の神経細胞の働きが徐々に低下し、認知機能 (記憶、判断力など) が低下して、社会生活に支障をきたした状態をいいます。

「もしも、ご両親や身近な人、あるいは自分自身が認知症になったらどうしよう…」

困ったときの相談は地域包括支援センター（0884-77-1171）までご連絡ください。