

生活支援コーディネーター便り vol8

千早赤阪村社会福祉協議会

0721-72-0294



新緑が目には鮮やかな季節となりました。みなさま、お元気でお過ごしですか。

色とりどりの野花在私たちの目を楽しませてくれています。春は1年を通して最も

散歩に適した時期でもあります。気候の良い日に外にでかけてみませんか。



今月の特集

睡眠



年齢を重ねると若いころのように眠れなくなったという声を聞きます。夜中に目が覚める中途覚醒や朝早くに目が覚める早朝覚醒など、睡眠にもいろいろな問題があります。睡眠の質の改善に役立つものを、いくつか紹介したいと思います。

Q1 毎日決まった時間にした方が いいのはどちらでしょうか？



① 起床時間

② 就寝時間

こたえは① 起床時間です。起床時間をそろえた方が体内時計が乱れません。体内時計が乱れると、睡眠のリズムが乱れ睡眠障害の原因になります。

Q2 お昼寝におすすめの時間は どれくらいでしょうか？

① 20分

② 1時間



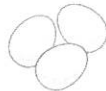
こたえは① 20分です。20分ほどの短時間の昼寝をとることで午後の活動能力があがりますが、長時間だと逆に下がってしまうそうです。

Q3 朝食におすすめの食べ物は？

① フルーツ



② 卵



こたえは②卵です。朝にタンパク質を摂ることが夜の快眠につながるそうです。タンパク質の中に含まれるセロトニンが睡眠ホルモンのメラトニンの原料になります。

Q4 寝る前におすすめの運動は？

① ジョギング

② ストレッチ



こたえは②ストレッチです。夜9時以降に激しい運動をしてしまうと快眠が妨げられるので、ストレッチで全身をリラックスさせると眠りやすくなります。

Q5 朝起きた後に眠たい時はどうするのが効果的でしょうか？

- ① 『二度寝』して眠気をなくす
- ② 眠たくても一度で起きる



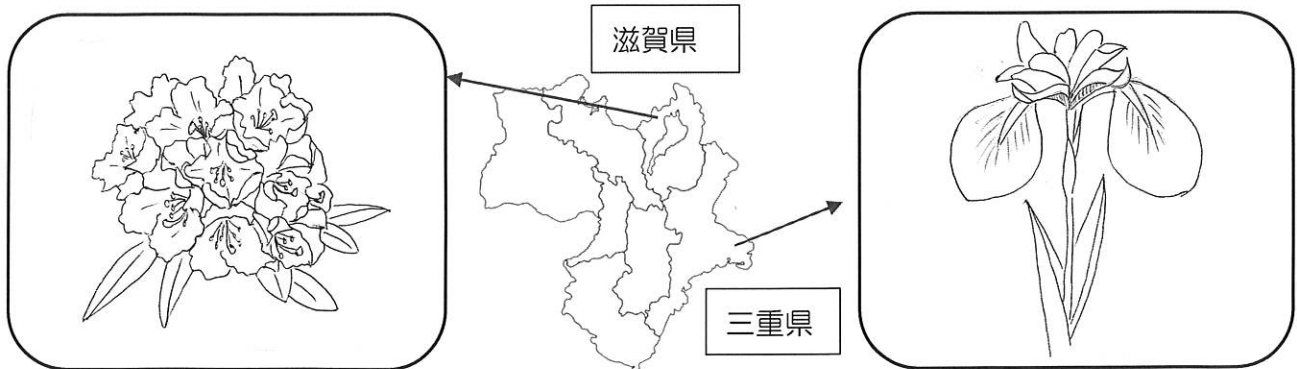
あと5分だけ、でも二度寝をするとかえって起きづらくなります。いったん目が覚めた状態からもう一度寝始めると、そこから深い眠りに入ってしまい、深い眠りの中で起こされることになるので、かえって寝起きが悪くなります。

日中は外に出て、太陽の光を浴び活動量を増やすと、昼・夜のメリハリがつけます。体を動かしたり人と会って会話をしたり…心地よい疲れが自然な眠りにつながります。



ふるさとの花（都道府県の花）

今月は、三重県と滋賀県の県の花を紹介します！



滋賀県 石楠花（しゃくなげ）

昭和29年に制定されました。日野町の石楠花溪は国の天然記念物です。4月半ば～5月に開花します。派手で大きな花に特徴があります。花の色は白色や赤系統が多いですが、黄色い場合もあります。

三重県 花菖蒲

昭和44年に制定されました。親しみ深い初夏の花で、白や紫、薄紅色の花が水辺に咲く姿は風情があり、華やかです。三重県には桑名市の九華公園や亀山市の亀山公園など、花菖蒲を楽しめる公園があります。

「こんなことがあったらいいな…」「住み慣れた地域をもっとよくしたいな…」生活支援コーディネーターはそのような声を大切に受け止めて、その地域ならではの支えあい、助け合いの輪を広げるお手伝いをします。



今月も最後まで読んでいただき、ありがとうございました。

