

めざせ、健康長寿

みんなの元気がながとの元氣

健康メモ

No.59

はじめよう！
あなたの健康づくり



長門市保健センター
Tel. 23-1133

睡眠で心も身体もリフレッシュ！

～快眠のための生活習慣とは～

睡眠はなぜ必要？

睡眠は、身体はもちろん脳を休めるといふ重要な役割を担っています。睡眠が不足すると脳の機能が低下し、日中の疲労感が増して気分を不安定にしたり、注意力を鈍らせるだけでなく、高血圧や高血糖を引き起こしやすくなり、メタボや糖尿病など生活習慣病のリスクを高めます。さらにうつ病とも深く関わっていて、眠ることができないのは心が発する危険信号かもしれません。早めの対処が必要です。快眠のカギは生活リズムを整えることにあります。

理想的な一日の過ごし方とは？

●朝
質の高い睡眠を取るには、早起きの習慣をつけることです。朝日を浴びて体内時計を

リセットしましょう

●朝
朝食をとって脳のエネルギーを補給し、心身を目覚めさせましょう

昼

●昼
昼寝を20～30分程度すると、頭がすっきりして疲れがとれ、能率が上がります

●夜
夕食後や夕方に散歩など、軽い運動をしましょう。運動による心地よい疲れは眠りにつきやすくなります

●夜
入浴は就寝2時間前までには済ませ、ぬるめの湯でリラックスマッサージ
就寝直前や寝床でテレビやスマートフォンなど画面の光を見るのは避けましょう。眠りの質を低下させます

●飲み過ぎに注意しましょう。アルコールは利尿作用が強く、夜中に何度もトイレに起きてしまい、深い眠りが得られません

●睡眠薬は医師の処方で正しく服用し、アルコールとの併用は絶対にやめましょう

適切な睡眠時間には個人差があり、年齢を重ねると睡眠時間は短くなるのが普通です。長時間寝ても疲れが取れなければ質の良い睡眠といえません。2週間以上の不眠や早朝に目が覚める、眠っても日中の眠気が強い場合は、うつ病や睡眠障害のサインかもしれません。放置せずかかりつけ医や専門機関などに相談してください。
※次回は「健康づくり」について掲載します



イベント情報・おいしい食べ物、新しいこと始まりますなど
長門市観光コンベンション協会の「ながとまち旅コレクション」がおすすすめ！
長門の旬情報をお届けします。

新しい長門の遊びかた 『ながとまち旅コレクション』

長門市観光コンベンション協会は、今年、新たな取り組みとして「ながとまち旅コレクション」を開始します。

ここに集まった体験プログラムは、観光事業者が作りあげた従来通りのメニューではなく、長門市に住む地元の人々が「長門市に来られたお客様に、自分ならどんなおもてなしができるだろう？」と一生懸命に考えて誕生した手作りのプログラムです。秋の本開催に向けて今回はプレ開催となりますが、長門市をフィールドに地域の人が考えた体験が16本誕生しました。地域の人の手作りのおもて

なしを通じて、より深く長門市のことを知り、まちの魅力を再発見できるまたとない機会です。ぜひ市民の皆さんもご参加ください。

開催期間

3/16(金)～4/15(日)

プログラム

- マイナスイオンたっぷり！歩きなながら旬の野菜採り
- 萩焼深川窯のルーツを探る、古窯見学
- オープン前の長門おもちゃ美術館やバックヤードツアーと木育体験
- ヒラメ・トラフグ・ウナギの養殖場見学&食べちゃろ！ツ

「ながとまち旅コレクション」



詳しくは下記公式ウェブサイト
▼ながとまち旅コレクション公式ページ
<https://nanavi.jp/events/nagatomachitabi00>



Mail post@nanavi.jp

FAX 22-8409

Tel. 22-8404

長門市観光コンベンション協会

申し込み・問い合わせ

○「仙崎のまち、イタリア化計画」を満喫！スタンプリアー
全プログラムの詳細については、「ながとまち旅コレクション」ウェブサイトをご覧ください。また、予約申込書を掲載した「ながとまち旅コレクション」公式ガイドブックをセンザキツン情報カウンターや長門市中央公民館などに設置していますので、ぜひご利用ください。
申し込み・問い合わせ
長門市観光コンベンション協会
ほかに11本

こちし 119

長門市消防本部
中央消防署 Tel. 22-0119
西消防署 Tel. 32-1230
火災時の問い合わせ Tel. 22-1414
ホームページ
<http://www.city.nagato.yamaguchi.jp/shobo/>



春の火災予防運動

3/1～3/7

毎年、3月1日から7日まで「春の火災予防運動」です。この運動は空気が乾燥し、火災が発生しやすい時季を迎えるにあたり、火災予防を呼びかけるとともに、火災から尊い命と貴重な財産の損失を防ぐことを目的として、秋とあわせて年2回実施されています。

火災はちょっとした不注意や油断から発生し、多くの大切なものを失ってしまいま

す。平成29年度全国統一防火標語「火の用心 ことばを形に 習慣に」を合言葉に、家庭や職場、地域で火災予防に取り組み、安心して過ごせる環境づくりに努めましょう。また、住宅用火災警報器は古くなると電池切れなどの寿命により、火災を感じなくなる場合があります。大切な家族や命を守るため、定期的な作動確認を行い、概ね10年を目安に交換しましょう。

火災救急件数 [1月]		()内は今年累計	
建物	3 (3)	船舶	0 (0)
林野	0 (0)	その他	0 (0)
車両	0 (0)	合計	3 (3)
救急	188 (188)		

こんにちは☆

長門市地域包括支援センター Tel. 23-1244

地域包括支援センターです！

身近な地域で介護予防

～いきいき百歳体操～

高齢になり、足腰の痛みや筋力の低下から外出が困難になると閉じこもりがちになり、さらに体力が低下すると悪循環になります。今回は高知市で開発された全国的に広まっている「いきいき百歳体操」を紹介します。

市では平成28年度からいきいき百歳体操の周知と活動支援を行っており、渋木・三隅地区のグループが継続して活動しています。参加者から「足が軽くなった」「集まるのが楽しい」との声が聞かれます。いくつかの声も「なりたいたあなたでいる」ために、介護予防に取り組みませんか。

いきいき百歳体操とは椅子を使って、映像を見ながらゆっくりと行う体操です。手首や足に巻き付けた重りを調整できるので、体力の差があってもみんなで一緒に筋力運動ができます。この体操を続けることで、足の筋力が上がり歩行がスムーズになることが検証されています。地域の身近な場所（集会所や空きスペース）で週一回以上集まり、参加者が自分たちで運営します。

運動継続と地域づくり無理なく通える場所に集ま



▲渋木グループの様子