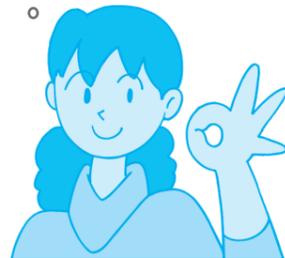


めざせ、健康長寿

健康メモ

No.36

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

健康づくり〜良い睡眠を得るために〜

春になると、ポカポカ陽気に誘われ、ついうとうとして眠ってしまう人もいるのではないのでしょうか。

睡眠は、心身の疲れを回復し、健康維持にとっても大切です。睡眠不足になると、疲労感を覚えたり、脳の動きが鈍り集中力が低下したりするほか、意欲の減退が起こり、作業効率が下がってミスや事故を招きやすくなります。

朝起きたとき、すっきりと目覚めていますか？ 睡眠は「レム睡眠」と「ノンレム睡眠」という睡眠段階に分けられ、これらは一晩で交互に繰り返されています。「レム睡眠」は身体が深く眠って脳が働いている浅い眠りの状態、「ノンレム睡眠」は脳や身体が休んでいる深い眠りの状態です。2つの段階を併

せて上手にとることができれば、質の良い眠りが得られます。

健康づくりに関する睡眠の重要性から、良い睡眠を得るために、厚生労働省が「健康づくりのための睡眠指針2014」で睡眠12個条を示しています。その中のいくつかを紹介します。

- ・ 適度な運動、しっかりと朝食、ねむりとめざめのメリハリをつけます
- ・ 睡眠による休養感は、こころの健康に重要です(眠れない、休養感が得られない場合は、こころの病の症状として現れることがあります)
- ・ 年齢や季節に応じ、昼間の眠気に対して困らない程度の睡眠をとります
- ・ 若年世代は夜更かしを避けて体内時計のリズムを保ちます(体内時計は体内に生まれつ

き備えていると思われる時間を測定する仕組みで、起床後の太陽の光を手がかりにリセットし時を刻んでいます)

- ・ 熟年世代は朝晩のメリハリ、昼間の適度な運動により良い睡眠をとることが出来ます
- ・ 眠くなつてから寝床に入り、起きる時刻は遅らせないようにします

疲れているのに眠れない日が続いている・食欲がなくなり体重が減っている・考えが堂々巡りになり、先に進まないなどの状態が2週間以上続く場合は、うつ病のサインかもしれません。

不眠が続く場合は、治療が必要な病気の可能性がありますので、眠れない苦しみを抱えずに、医療機関を受診しましょう。

※次回は「身体活動・運動」について掲載します

われら地域おこし協力隊

まちを変える新たな力！

俵山地区担当

小坂保成さん

地域おこし協力隊として、平成25年8月から、俵山地区で活動している小坂保成です。今回は、私が平成27年度に取り組んできた活動を振り返りたいと思っています。

私が一番印象に残っている活動は、平成27年11月に開催された「山口県中山間地域づくりコミュニティビジネスコンテスト」において、最優秀賞を受賞できたことです。

このコンテストでは、私の活動支援団体であるNPO法人ゆうゆうグリーン俵山と連携し、



▲俵山地区担当 小坂保成さん

地域の課題やニーズに対して、ビジネス手法を用いて地域活性化を図るプランとして、「俵山を移動販売車で売り込み隊」を提案しました。

最優秀賞受賞後は、プランの実現に向けて、山口県内外のイベントに積極的に参加し、俵山オリジナル手ぬぐいの販売、里山ステーション俵山の朝市ポイントカードや長門市観光パンフレットなどの配布を行い、PR活動に取り組んできました。

また、退任後の定住を意識して、念願だったコーヒーマイスターの認定資格を取得するとともに、約半年間をかけて、妻が俵山で経営する焼き菓子屋に隣接する倉庫部分を改修し、コーヒースタンドの開設やワークショップの開催を目的としたコミュニティスペースの整備を進めてきました。

私が地域おこし協力隊として活動できる期間は、残り4カ月

となりましたが、これまで以上に、後輩隊員と共に、全力で地域おこし協力活動に取り組んできたと思っています。

これからも、地域おこし協力隊をよろしく願います。



▲コミュニティスペース整備事業



▲オリジナル手ぬぐいを用いてのPR活動

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/



消防団活動への理解・協力を

消防団は「自らの地域は自らで守る」という郷土愛護の精神に基づき、地域の安心・安全を守るために活動している人たちの集まりです。災害が発生した際にはいち早く現場に駆けつけ、被害の拡大防止に努めています。

消防団活動は皆さんの協力が必要不可欠です。長門市の安心・安全を守るため、消防団活動に対する理解と協力をお願いします。

また災害時の活動以外においても、地域行事の際の警戒など、地域に密着した活動を幅広く行っています。

消防団員は、ほかに職を持ちながら自らの意思に基づいて活動に参加しており、ボランティアとしての性格も有しています。



火災救急件数 [2月]

()内は今年累計

建物	1	船舶	0	合計	1
林野	0	その他	0	救急	144
車両	0				(317)

スポーツ推進委員です！

こんにちは

生涯学習スポーツ振興課 Tel 23-112005



長門市スポーツ推進委員協議会が平成23年度から活動目標として掲げ、取り組んできた「チャレンジ・ザ・ゲーム」の普及活動は、今年で6年目となりました。

これまでの普及活動で、多くの人にチャレンジ・ザ・ゲームに興味を持ってもらうとともに、PTA活動や学校行事、地域行事の活動種目の一つとして取り上げてもらえるようになりまし

た。出前講座の回数も年々増え、平成26年度は年間6回でしたが、平成27年度は過去最高となる11回の出前講座を行いました。

また、平成27年度に長門市スポーツ推進委員協議会が独自で開発したニュースポーツ「パター・de・ビンゴ」は各種団体から大変好評を得ています。この競技はグラウンドゴルフ用のスティックとボールを使用して行うもので、幼児から年配の人まで楽しむこ



▲キャッチング・ザ・スティック



▲パター・de・ビンゴ