



# にしGO健幸だより

寒い冬は「寝つきが悪い」「朝起きるのがつらい」と感じる方も多いのではないのでしょうか。睡眠は、心と体を回復させる大切な時間。今回は、健康な心と体のために欠かせない睡眠についてお伝えします。

## 良い睡眠で一年の体調を整えましょう

### 良い睡眠とは？

睡眠の量（睡眠時間）と質（睡眠休養感※）が十分に確保できている状態のことをいいます。

※ 睡眠休養感とは、「睡眠で十分に休養がとれている」と目覚めた時に体を感じる感覚のことで、睡眠の質を表す重要な指標です。

### 良い睡眠がもたらす効果

良い睡眠は、疲労回復やストレス軽減だけでなく、記憶力や集中力が高まり、免疫機能や代謝も整います。また、生活リズムや体内のホルモンバランスも保たれやすくなるため、肥満や高血圧、糖尿病などの生活習慣病の予防にもつながります。

睡眠が阻害されてしまうと… 脳卒中、心筋梗塞、認知症、うつ病等、様々な病気の原因に！

### 良い睡眠のために、できることから始めましょう！

#### POINT 01 生活リズムを整えましょう

朝日を浴びて、朝食をしっかり摂り、日中は適度に体を動かしましょう。  
就寝1～2時間前に入浴し、体を温めましょう（深部体温が落ちてきたタイミングが入眠に最適です）。  
足先が冷たくて眠れないときには、靴下を履くのではなく、レッグウォーマーで温めるとよいでしょう。



#### POINT 02 睡眠環境を整えましょう

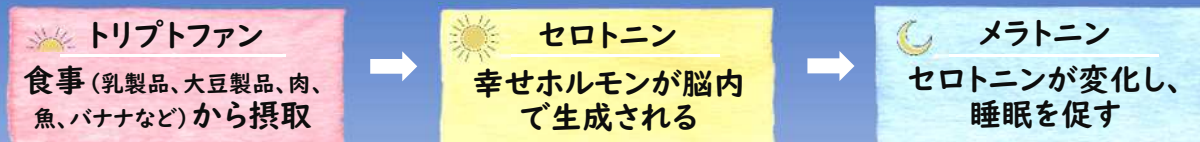
光・温度・音に配慮した、良い睡眠のための環境づくりを心がけましょう。  
部屋はできるだけ暗くし、明かりをつけたいときには間接照明や足元灯にしましょう。  
また、スマホやパソコンから出る光も入眠を妨げるため、就寝2時間前から使用は控えましょう。

#### POINT 03 食生活に気をつけましょう

1日3食規則正しく食事を摂取するように心がけましょう。夕方以降のカフェイン摂取や寝るための飲酒は控えましょう。食後2時間以上は経過してから寝るようにしましょう。

### 睡眠のカギを握るホルモン『メラトニン』を知っていますか？

メラトニンとは、脳の松果体から分泌され、睡眠や覚醒のリズムを整えるホルモンです。昼間に明るい光を浴びることによって、夜に分泌されるメラトニンが増えます。また、必須アミノ酸であるトリプトファンを摂取することによって、日中は脳内で「セロトニン」に変化し、夜になると睡眠を促す「メラトニン」に変化します。トリプトファンが不足すると、睡眠の質の低下を引き起こす原因になるといわれています。



生活リズムなどを見直しても、ぐっすり眠れず、つらいときには、我慢せずに医療機関を受診しましょう。



### 「通いの場」に参加して地域で元気になるろう



【理学療法士による腰痛・膝痛予防体操】



【参加者主体の介護予防体操】

皆さまがいつまでも元気で健康に、住み慣れた地域で生活できるように、西郷村ではさまざまな「通いの場」の活動が行われています。今月は、一の又地区「シニア健康教室」の活動の様子をご紹介します！

通いの場で一緒に活動してみたい方、ご興味のある方、新たな通いの場を立ち上げたい方、ぜひお気軽にお問合せください。



健康推進課 健康増進係 TEL:0248-25-1115