

眠れていますか？ 不眠の話

不眠と生活習慣病

近年、生活習慣病と不眠との関連が指摘されています。糖尿病や高血圧などでは交感神経が活発になったり、ストレスホルモンが増加することで不眠につながるといわれています。

一方、不眠が改善されると生活リズムが整い、ストレスホルモンが減ることで生活習慣病の改善に影響があるともいわれています。

不眠が続いたら受診を

不眠がしばらく続いたり、日中の活動に影響が出るようでしたら医療機関を受診しましょう。不眠の背景にはうつ病や睡眠時無呼吸症候群などの病気があることもあります。相談してみるだけでも不安が軽減され、安眠につながる場合もあります。

不眠とは、「眠りたいのに眠れない」「すっきり眠れない」というように、質の良い睡眠がとれない状態をいいます。

日本人の5人に1人が不眠を感じているという調査もあり、不眠は多くの人が悩む現代病といえます。

「早寝」より「早起き」

不眠になると「早く寝る」ことを意識しがちですが、大事なことは「早起き」です。人が眠くなるのは、起床してから14～16時間後といわれています。不眠を感じている場合は、まず起床時間を決めて「早起き」を心掛けることがポイントです。

また、午後3時前までの30分以内の昼寝は夜間の睡眠の質に影響しないといわれています。昼に眠気を感じる場合は仮眠を活用しましょう。



問 健康づくり課 ☎(22)2111(内線242)

▼保健だより

胃内視鏡検診

来年度から胃内視鏡検診が始まります。

対象者 50歳以上の偶数年齢の人

自己負担額 4,200円

申込方法 1月下旬に配布する「健(検)診調査書兼申込書」によりお申し込みください。

健康づくりポイント特典

取組期間 1月31日(金)まで

申請期限 2月14日(金)

100ポイント以上貯まったら、ポイントカードと交換申請書を健康づくり課または豊田支所へ提出してください。また、万歩計を借用されている人は返却をお願いします。

高齢者肺炎球菌ワクチン接種費用助成

本年度対象者の接種は、3月末までです。接種の機会を逃さないようご注意ください。

助成額 3,000円

対象者 ①3月末までに65歳、70歳になる人 ②3月末までに75歳以上になる人、60歳～

64歳で特定の疾患を有する人
 手続方法 ①の人には予診票を送付してありますので、指定医療機関へ予約して接種してください。②の人は、指定医療機関へ予約のして、年齢が確認できるものと印鑑を持参し健康づくり課へお越しください。

こころの健康相談

こころに関するさまざまな相談に個別に応じます(無料・予約制)。秘密は固くお守りします。

期日 1月10日(金)、2月7日(金)

時間 午後2時～4時

会場 中野保健センター

※2日前までに予約が必要です。

大腸がん検診容器返却のお願い

未開封の容器をお持ちの方は、下記まで返却をお願いします。

場所 健康づくり課、豊田支所、西部公民館、北部公民館、永田窓口サービスステーション



市村 なつよ さん
からのご紹介

No.56 須藤 一江 さん (岩井東)



自己紹介

昭和23年生まれの71歳。野沢温泉村の七ヶ巻出身です。七ヶ巻は渡し舟があった場所で、飯山市の岡山にあった中学校まで毎日渡し舟で通ったものです。24歳のときに農家の夫と結婚。結婚前は工場勤めでしたので、最初は慣れない農業に苦労しましたが、続けていくうちにだんだんと楽しくなり、今では農業が大好きになりました。現在も夫と一緒にお米や野菜、ナシなどの果樹を栽培しており、冬はナメコ栽培もしています。

元気の秘訣

花などの植物を育てることと、年に一度の家族旅行、それに夫と行くコンサートが私の生きがいで、元気の秘訣です。植物を育てることは若い頃からずっと好きで、山ぎわの畑には今までで20本以上の桜を植えてきました。いろいろ失敗もしながら、どうすれば上手に育てられるかを考え、毎回挑戦を続けています。

おらほの自慢

岩井東は小ぢんまりした地区ですので、皆が顔見知りで仲が良く、住人同士のまとまりがあると思います。また、私と同様に区の皆さんも桜の木を育てている人が多く、春になると見事な桜の花が咲き誇ります。

行ってみよう! やってみよう! シニア情報



65歳以上の方が参加できる、介護予防のための各種健康講座を開催します。この他にも各種の講座・教室がありますので、詳しくはお問い合わせください。

☎ 高齢者支援課 ☎ (22) 2111 (内線366)

運動自主グループ紹介

わかがり教室の卒業生が運動自主グループを立ち上げ活動しています。みんなで集まって体操や脳トレ、おしゃべりを楽しんでいます。どなたでもご参加いただけますので一緒に楽しみましょう!

グループ名: R わん (令和元年発足)
活動日時: 毎週金曜日 午前9時30分~11時
場所: 中央公民館
101 体育室
持ち物: 上履き、タオル
飲み物
※動きやすい服装でお越しください。



さんさん講座

音楽、体操、健康に関する講話など毎回いろいろなテーマで介護予防講座を開催してきます。申し込みは不要です。

会場: 中野保健センター ※送迎はありません。

▶ 内容 「男性の皆さん地域デビューしましょう」
~懐かしの蓄音機レコードを聴きながら~
女性の皆さんも大歓迎! 男性を誘って一緒にご参加ください。

▶ 日時 1月24日(金)
午前10時~正午

▶ 持ち物 飲み物

▶ 内容 「集まって認知症予防」
~みんなでワイワイにぎやかに作業しましょう~

▶ 日時 2月14日(金) 午前10時~正午

▶ 持ち物 飲み物