

保健師だより

毎日ぐっすりすっきり眠れていますか？

睡眠は大切だと分っていても、仕事や家事で忙しく、なかなか十分な睡眠時間を確保することは難しいのではないのでしょうか。そこで今回は睡眠の質を高め、しっかり疲れをとり、すっきり目覚める方法を紹介し、日々の生活で実践できることから始めてみてください。



①朝起きたらすぐに、光を浴びる

起きたらカーテンを開けて光を浴びると、セロトニンという覚醒をうながすホルモンが脳内から分泌されます。それによって、だんだんとはっきり目覚めていきます。



②朝食をとる

朝ごはんを食べると、体内時計が正常に働き始めます。すると、朝起きてから約16時間後に眠気が自然と訪れます。朝ごはんを食べる習慣がない人は、果物やヨーグルトなど少量から始めてみてください。



③就寝前のタバコに注意

タバコに含まれるニコチンはカフェインよりも強い興奮作用があります。寝つきが悪くなり深い眠りを妨げます。

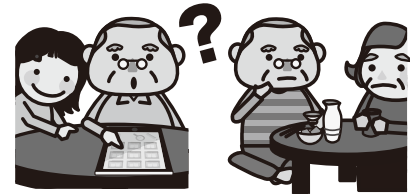


④アルコールの飲み過ぎに注意

アルコールを飲むと眠くなりますが、良質な睡眠を持続させる力はなく、眠りが浅くなってしまいます。そのような睡眠は疲労回復できません。ビールなら1缶(350ml)、日本酒なら1合が目安です。



講演会のお知らせ
認知症を予防する、脳の健康を保つ生活習慣



～最新の脳科学から導き出された効果を期待できる脳の活性化方法～

★認知症の予防に向けて、自分に何が出来るか考えてみましょう。

★当日は、7月開講の「脳の健康教室」の案内があり、教材の体験もできます。

※「脳の健康教室」は町の委託事業です。

顔は浮かぶのに名前が思い出せなかったり、冷蔵庫を開けて何を取りに来たのか忘れてしまうといった経験はありませんか。脳はカラダと一緒に、積極的に活用しないと機能が徐々に衰えていきます。認知症にならないことで家族に迷惑をかけず、健康で過ごしたいという思いは、皆さんの願いではないでしょうか。

今回の講演会では、脳をいつまでも健康に保つための日常生活での具体的な工夫例をはじめ、その時の脳の動きや効果などを、画像や映像を紹介しながらわかりやすくお話していただきます。

申し込みは不要です。ぜひ、友人・知人をお誘い合わせのうえ、ご来場ください。

●問い合わせ先
社会福祉法人敬愛会 TEL 72-4177(山本)

- 日 時 6月3日(土) 13:30～15:00 (受付13:00から)
- 場 所 げんきの杜 多目的ホール
- 講 師 学習療法*センター エリアマネージャー 杉江 哲氏
- 参加費 無料

※学習療法とは

音読と簡単な計算を、コミュニケーションをとりながら行うことで、脳を活性化させ脳の健康を保つ効果的な方法です。15年以上の歴史があり、現在も日本で多くの方が取り組まれていて、アメリカにも広がっています。脳科学に基づき正しく脳を活性化させる「原則」を皆さんにお伝えすることで、認知症予防のための生活習慣づくりのお役に立てていただければと思います。

ごみなどの野外焼却はやめましょう

最近、野外焼却による煙やにおいで洗濯物や布団が干せないなど、苦情が多く寄せられています。

家庭ごみや草、剪定枝などの野外焼却は禁止されており、違反した場合は5年以下の懲役、若しくは1千万円以下の罰金、またはこれらが併科されることがあります。

決められたルールを守り、ごみや草、剪定枝などは可燃ごみに出させていただきますようお願いいたします。

●問い合わせ先
住民課 住民福祉係 TEL 72-3111(内線143)

男性料理教室参加者募集
(食生活改善推進協議会主催)

簡単に作れる家庭料理を学びませんか。料理が初めての方、料理に興味のある方など、多くの方の参加をお待ちしています。



■開催日 6月22日(木)、7月27日(木)、8月31日(木)、9月28日(木)、10月26日(木)、11月30日(木)、12月19日(火)、平成30年1月25日(木)、2月22日(木)、3月22日(木)

■場 所 げんきの杜
■時 間 10:00～12:30
■対 象 者 町内にお住まいの男性(年齢は問いません)
■講 師 食生活改善推進員
■参 加 費 1回につき500円(材料費)
■申込締切 6月2日(金)
■主 催 食生活改善推進協議会
●申し込み・問い合わせ先
子ども未来課 町民健康係 TEL 72-3111(内線223)

第1回コンポスト講座を開催します

コンポストとは、生ごみなどを発酵させて作った「たい肥」のことです。この講座では、自宅でも簡単にできるダンボールを使ったコンポストの作り方を実演しながら紹介します。ごみの減量はもちろんのこと、自分で作ったコンポストでおいしい野菜を育ててみませんか。

参加者にはダンボールコンポスト作成キットを無料配布します。
※先着順で受け付けをしますので、お早めにお申込みください。

■日 時 5月21日(日) 14:00～16:00
■場 所 げんきの杜
■募集人数 40名(定員になり次第募集締め切り)
■申込期間 5月1日(月)～5月17日(水)
■受付時間 8:30～17:15(土・日・祝日を除く)
第2回と第3回を6月と7月に開催予定です。
※参加希望者は下記までお電話ください。

●問い合わせ先
住民課 住民福祉係 TEL 72-3111(内線143)

5月12日は「民生委員・児童委員の日」です

民生委員・児童委員は、住民の皆さんの最も身近な相談相手です。医療や介護の悩み、妊娠や子育ての不安、失業や経済的困窮による生活上の心配ごとなどさまざまな相談に応じています。

また、関係機関へのつなぎ役となり、高齢者などの見守り、子どもたちへの声かけなどを行ったりもしています。活動強化週間(5月12日～18日)には、上毛町民生委員・児童委員協議会もPR活動などを実施します。

この機会にぜひ民生委員・児童委員について関心を持っていただき、活動へのご理解とご協力をお願いします。

●問い合わせ先
長寿福祉課 福祉医療係 TEL 72-3111(内線161)

子育て応援の店にいこう

福岡県では、子どもや子育てを社会全体で応援する気運を高め、安心して子育てできる社会づくりを進めています。「子育て応援の店」を募集・登録し、18歳未満の子どもがいる子育て家庭が登録店舗に子どもを連れて行くと、ミルクのお湯の提供、お菓子や粗品のプレゼントなど、さまざまなサービス・特典が受けられます。

また、事前の利用登録(無料)で登録者限定のサービスを受けることができる「子育て応援パスポート」を発行しています。

登録店舗やサービス内容の検索、パスポートの利用登録は、福岡県「子育て応援の店」ホームページからどうぞ。

●問い合わせ先
福岡県「子育て応援の店」事務局
TEL 092-292-1663
<http://kosodate-mise.pref.fukuoka.lg.jp/kosodate/>

不正大麻・けし撲滅運動
—きれいなけしの花に注意—

きれいな「けし」の花を見かける季節になりましたが、「けし」には植えて良いものと、悪いものがあります。

植えてはいけないけしの特徴

- ・草丈が大きく1m以上になる。
- ・全体が白っぽい緑色をしており、毛がない。
- ・茎を抱き込むように葉が生えている。
- ・葉が大きく長楕円形で、まわりの切れ込みが浅い。など

このようなけしを見かけた人は、下記までご連絡ください。



●問い合わせ先
福岡県京築保健福祉環境事務所
総務企画課 企画指導係 TEL 0930-23-2379