

健康長寿のまちづくり

高齢期の睡眠リズム

春眠暁を覚えず、という言葉がありますが、高齢期になると若いころに比べて活動量が減るため、眠りが浅くなることが多いです。「ぐっすり眠れない」「すぐ起きてしまう」ということでお困りではないですか？

実は高齢期になると、若いころに比べて睡眠のリズムが変わってきます。

成人は、浅い眠りと深い眠りを約90分のサイクルで繰り返しますが、高齢期になるとこのサイクルが小刻みで不規則なものになります。すると眠りの途中で目を覚ましやすくなるのです。しかしこれは生理的なもの。「眠ろう眠ろう」と思うより、動くこと・起きることを意識することが、よい睡眠につながります。

●認知症・もの忘れに関する相談及び問い合わせ先 上毛町地域包括支援センター(げんきの杜内) TEL 84-7322

眠れないとお困りの方へ

●午後9時になる前に横になっていませんか？

何度も目が覚めると、熟睡感がなく眠りが足りないように思いますが、早くから布団に入るのも眠りが浅い原因になります。夜10時ごろまでは、片付けや明日の準備などでこまめに体を動かしましょう。

●昼寝を1時間以上していませんか？

長く昼寝をすると、夜の眠りが浅くなり、また昼間に眠気が来ます。昼寝は30分以内にとどめましょう。30分以内の昼寝は、アルツハイマー型認知症の予防にもなると言われています。

●早く起きても、布団の中にずっといませんか？

早く目覚めたら、長く横にならず起きて着替えたりお茶を入れたり、と動いているとお腹もすみます。朝食を早めに食べることで夜も眠りやすくなります。



保健師だより

体内時計リズムを整えて、体調を改善しましょう！

体内時計リズムが良く働くような暮らし方や食べ方をすることで、エネルギーや栄養素の代謝がよくなります。体調が改善されるだけでなく、内臓脂肪量も適正値に近づくことがわかってきました。できることから、無理なく実践してみませんか。

1. 早起きしましょう。

朝の光を浴びると脳内の体内時計がリセットされ、朝のスイッチが入ります。スイッチがしっかり入ると、15時間後には睡眠を促すホルモン分泌量が増え、寝つきの改善につながります。

2. 朝食は炭水化物とタンパク質を多めに、起床後1時間以内にとりましょう。

炭水化物をとることでインスリンというホルモンが分泌され、体内時計がリセットされます。タンパク質と一緒にとると、効果がさらに高まります。また、起床後1時間以内に朝食をとることで、全身の体内時計のリズムが良くなり、1日を通して体調良く過ごすことができます。

3. 昼食は食品数の多い献立を選びましょう。

昼食は代謝がよく、とった栄養素が有効利用される時間です。主食、主菜、副菜のそろった食事を心がけましょう。

4. 夕食は油脂控えめ、食物繊維たっぷりの献立を、20時までに食べ終えましょう。

夕食は油脂が少なく、食物繊維の多い食事を20時までにとるようにしましょう。揚げ物は控え、肉より魚や大豆製品がおすすめです。夕食時刻が遅くなると体内時計が夜型になり、血糖値の上昇、内臓脂肪の蓄積につながります。

5. 休日の朝寝坊は平日+1時間までにし、朝食は必ずとりましょう。

休日に普段と大幅にずれた生活をする、体内時計が乱れ、コンディションが落ちた状態で休み明けを迎えることとなります。起床時刻を大幅にずらさず、朝食は必ずとるようにしましょう。



生活リズムを毎日きっちり整えることが難しくても、朝だけ、夜だけ、または週に3、4回だけなど、自分のライフスタイルに合わせて、継続できる方法をみつけてください。

新規学校卒業者の求人はハローワークへ

2020年3月の新規中学校・高等学校卒業予定者を対象とする求人は、ハローワークにて6月3日から受付を開始いたします。企業の皆さんには、新たに社会に出ようとする若者の雇用機会の確保・拡大をご検討いただき、一人でも多くの求人をお願いします。

●問い合わせ先 ハローワーク行橋(学卒担当) TEL 0930-25-8609

「養育費110番」開催のお知らせ

ひとり親サポートセンターでは、養育費に関する相談のため、養育費110番(弁護士による集中電話相談)を開催します。相談は、匿名でも受け付けますので、お気軽にお電話ください。(離婚前の相談でも構いません)

■日時 5月15日(水)10:00~13:00 6月15日(土)10:00~16:00

■電話番号 092-724-2644

■相談料 無料

●問い合わせ先 ひとり親サポートセンター TEL 092-584-3931

ハッピー子育てセミナー

■日時 5月11日(土)13:30~15:00

■テーマ 子供の友だち関係~ママ友との関わり方~

■講師 (一般社団法人)倫理研究所 柴田 多恵子氏

■場所 豊前市山田公民館

■参加費 300円(テキスト代・お菓子代)※託児無料

●問い合わせ先 (一般社団法人)倫理研究所 家庭倫理の会 豊前市 TEL 090-7467-1614(丸山)・090-1926-8480(米田)

第7回 敬愛会感謝祭のお知らせ「にじいる感謝祭」~平成から新たな時代へ~

毎年恒例の「おやじフレーバーズ」に、「若楽」ほか、楽しいイベントが盛りだくさん。模擬店も多数出店しています。皆さんのお越しをお待ちしています。

■日時 5月12日(日) 10:00~15:00 ※雨天決行
■場所 たいへい苑広場(西友枝1938-1)

●問い合わせ先 社会福祉法人敬愛会 感謝祭実行委員会 TEL 72-4177

「平尾台広谷湿原 自然観察会」参加者募集

平尾台広谷湿原は、北九州国定公園内にある小湿原で草原に囲まれた窪地にあり、ノハナショウブ、キセルアザミなどの湿原特有の植物が自生している福岡県内でも貴重な湿地帯です。

■日時 6月9日(日) 9:00~16:00
■集合場所 苅田町役場駐車場(苅田町富久町1-19-1)

■定員 20名

■参加費 無料

■申込方法 電話、FAXまたはE-mailでお申込みください。FAX、E-mailの場合は住所、氏名、電話番号を記入の上「広谷湿原観察会参加希望」と記載して申し込んでください。

■申込締切 5月24日(金)必着 ※定員になり次第締切

●申し込み・問い合わせ先 福岡県京築保健福祉環境事務所 環境課 地域環境係 TEL 0930-23-9050 FAX 0930-23-4880 E-mail keichiku-hhe@pref.fukuoka.lg.jp

「東上ほたる鑑賞会」のお知らせ

小川のせせらぎとカジカガエルの鳴き声を聴きながらのホタル散策です。星も輝く幻想的な夜をお楽しみください。子ども神楽と、築上東music-lovers'のミニコンサート後、軽食をしてから出発します。



■日時 6月1日(土) 17:20受付
■集合場所 東上集会所(旧東上小学校)
■参加費 500円(保険・夕食代込)
■申込締切 5月27日(月)

※詳細については、ポスター、チラシをご覧ください。※14時からほたるかご作り体験を行いますので、親子でご参加ください。(要予約)定員になり次第締め切ります。

●申し込み・問い合わせ先 TEL 090-7478-0064 (貴村) TEL 090-4340-1206 (山本)

豊前市外二町清掃施設組合 リサイクル講座受講生募集

■講座名 手さげバッグ作り
■講座開催日 6月14日(金) 10:00~12:00
■開催場所 豊前市外二町清掃センター
■募集人数 12名
■申込期間 5月7日(火)~31日(金) 8:30~16:30 ※土・日を除く
●申し込み先 豊前市外二町清掃センター TEL 82-2192

西友枝体験交流センター「ゆいきらら」満天の星空とホタルの乱舞「ホタルかふえ」オープン!



ゆいきららでは、ホタルの乱舞にあわせて期間限定のカフェをオープンします。ゆいきららシスターズ手づくりのカレーやパウンドケーキ、西友枝の名水で入れたコーヒーなどをご用意しています。また、カフェ内で6月の始め頃から甘いスイートコーンの販売も行いますので、ぜひお立ち寄りください。

■日時 5月17日(金)~6月9日(日) 18:00~20:30

朝いちばん! 最高にあま~い スイートコーン狩り! 参加者募集

スイートコーンは鮮度が命。朝一番が最高に美味しいです。糖度は驚きの19度近くあります。生で食べても美味しい「橋本農園」さんのスイートコーンを収穫に来ませんか。大好評につき今年もお待ちしています。当日は希望者を対象に、じゃがいもの収穫も行います。

■日時 6月9日(日) 受付6:30~
■集合場所 西友枝体験交流センター「ゆいきらら」
■参加費 1,500円(お持ち帰り代を含む)
■申込方法 下記まで電話かファックスで申し込みください。

※お持ち帰り用の袋はこちらで準備します。
●問い合わせ先 西友枝体験交流センター「ゆいきらら」TEL・FAX 72-3939