



健康みちしるべ

金屋庁舎  
清水行政局

健康推進課  
住民福祉室

# よく眠るためのポイント

「睡眠は心と体のメンテナンス」

52・2111

「春眠暁を覚えず」というように、春は眠い季節とも言われます。日照時間が長くなるとともに、活動時間が増えて睡眠不足になることや、眠気を感じるちようどよい気温に近くことが関係しています。

睡眠の役割には、体と脳を休めて疲れを癒すことと、臓器から肌・髪まであらゆる細胞をメンテナンスすることがあります。睡眠は健康にも美容にも大切です。眠りのリズムを整えて質のよい睡眠をとりましょう。

毎朝スッキリ目覚めていますか？スッキリした目覚めは、一日の始まりを快適にしてくれるだけでなく、質のよい睡眠がとれている証にもなります。

睡眠には、脳の眠りである「ノンレム睡眠（深い眠り）」と、体の眠りである「レム睡眠（浅い睡眠）」があります。成人の場合、一晩に2種類の睡眠が約90分の周期で4〜5回繰り返されますが、朝に向かうに従って浅いレム睡眠の時間が多くなります。ノンレム睡眠時に成長ホルモンが分泌されるので、この深い睡眠

眠が訪れないと疲労回復もメンテナンスもしつかりできません。

睡眠の必要量にはかなりの個人差があり、年齢・日中の活動度・体調などによっても大きく変わってきます。基本的には、日中眠気がなく普段の生活をするのに問題がなければ、睡眠時間にこだわる必要はないと言われていきます。むしろ、どれだけ熟睡できるかという睡眠の質のほうがか重要であると言われていきます。

## ■快適な睡眠をとるためのポイント

- 朝は毎日同じ時間に起床して、規則正しい生活を送る。
- 朝食をしっかりととり、夕食は早めにすます。
- 就寝前は、読書や音楽でリラクセス。
- 昼寝は20分程度を目安に。
- 就寝時間に合わせて、徐々に照明を落としていく。
- 日中は散歩などで適度に体を動かす。
- 朝目覚めたら朝日を浴びて体内時計をリセットしよう。

## 乳幼児を子育て中のみなさんへ 子育て支援センターだより

開設日	
子育て悩み事相談	月曜日 (要予約) ◇ 9:30 ~ 11:30
ほっとルーム&子育て相談	火曜日 ~ 木曜日 ◇ 13:30 ~ 16:30
あそびのひろば	◆第1・3金曜日…0~1歳半 ◆第2・4金曜日…1歳半~就学前 ◆第5金曜日…お休みです 開設時間 ① 9:30~11:30 ② 13:30~15:00です。
「たまてばこ」さんの絵本の読み聞かせ	0~1歳半 奇数月の第1金曜日(午前中のみ) 1歳半~就学前 偶数月の第2金曜日(午前中のみ)
にこにこひろば	◆対象…1歳半~ ◆場所…金屋文化保健センター1階 ◆時間…第4水曜日 9:30~11:00
ベビーマッサージ講習(無料)	母子の健康づくり運動協議会有田支部が実施してくれるベビーマッサージのお誘い ◆内容…ベビーマッサージ 講師 内閣府認証ロイヤルセラピスト協会 赤ちゃん学会 指定スクール代表 峯瀬桂子 ◆日時…3月7日(金) 午前 10:00 ~ 11:30 ◆場所…子育て支援センター ◆対象…生後2ヶ月くらいから1歳くらいまでの赤ちゃん和妈妈 ◆定員…20名(要申込) ※子育て支援センターへ申し込んでください。

3月7日(金)のあそびのひろばはベビーマッサージ講習のためお休みです。

■場所/子育て支援センター(藤並保育所2階)

☎ 090-7966-1697 52-5474 [FAX 兼用]

## ■夜の光に要注意

夜に光を浴びると、交感神経が刺激され体が活動モードになります。寝る前のテレビやパソコン、携帯電話などの光にも注意しましょう。

## ■過眠・睡眠障害

徐々に暖かくなっていく気候だけでなく、花粉症の薬などが原因になっていることもあります。あまりに眠気が強い場合は、睡眠障害が伴っていることがあります。病気が原因の場合があるので、体や心のサ

インに気付き専門家に相談しましょう。

上手に疲れを回復するために、質の良い眠りにつながる生活習慣を心掛けましょう。そして、春の眠気を効果的に解消し、新年度に向けて快適なスタートをきりましょう！

