



すこやかコラム

「睡眠とこころの健康」の講演会を行いました

1月23日、役場大会議室にて、こころの健康づくり講演会を行いました。東北大学病院精神科の上田一気先生をお招きし、「睡眠とこころの健康」と題してお話をいただきました。60代・70代を中心に71名の方が参加されました。

講演会では、睡眠習慣チェックシートで普段の睡眠の様子振り返りを行いました。睡眠について理解でき、睡眠習慣を見直すきっかけとなったようです。また、リラククス体操（漸進的筋弛緩法）で実際に体を動かしたことで、体の力を抜くことを実感できたようでした。

〇ぐっすり眠れる部屋と寝具のポイント

- ・室温は夏25〜28度、冬18〜22度くらいが目安です。
- ・気になる音はできるだけ遮断しましょう。
- ・照明は暖色系で不安にならない程度に暗くしましょう。
- ・寝間着は体を締めつけないものを選びましょう。
- ・寝床は睡眠以外の目的で使うことをできるだけ避け、眠り専用にするると睡眠モードへ切り替えやすくなります。

厚生労働省の健康づくりのための睡眠指針 2014もご参照ください。

健康づくりのための睡眠指針2014 〜睡眠12箇条〜

- ① 良い睡眠で、からだもこころも健康に。
- ② 適度な運動、しっかりと朝食、ねむりとめざめのメリハリを。
- ③ 良い睡眠は、生活習慣病予防につながる。
- ④ 睡眠による休養感は、こころの健康に重要。
- ⑤ 年齢や季節にに応じて、ひるまの眠気で困らない程度の睡眠を。
- ⑥ 良い睡眠のためには環境づくりも重要。
- ⑦ 若い世代は夜更かしを避けて、体内時計のリズムを保つ。
- ⑧ 勤労世代の疲労回復・能率アップに、毎日十分な睡眠を。
- ⑨ 熟年世代は朝晩メリハリ、ひるまに適度な運動で良い睡眠。
- ⑩ 眠くなつてから寝床に入り、起きる時間は遅らせない。
- ⑪ いつもと違う睡眠には、要注意。
- ⑫ 眠れない、その苦しみをかかえずに、専門家に相談を。



長岡 来愛さん



関畑 尚さん



櫻場 大翔さん



半沢 三忠さん



松尾 基吉さん



菱沼 詩さん



佐々木 羽愛さん



高橋 陸斗さん



渡邊 ひかりさん



大野 柚陽さん



安彦 凜音さん



金子 愛季さん



四釜 杏さん

やったね!



虫歯ゼロ

3歳6か月児健診 (2/6) の結果より

豚肉の南蛮漬け

1人当たりの栄養価：エネルギー 252kcal カロリー 塩分 0.2g



※写真は1人分

作り方

- ①にんじん、きゅうりは千切りに、長ネギは縦半分になり、芯を除いて斜め薄切りにする。合わせて冷水に7～8分さらし、パリッとさせ、しっかり水気を切る。
- ②豚肉にAをからめ下味をつける。小麦粉を薄くはたきつけ、170～180度の揚げ油でカリカリに揚げる。油をきって、皿に盛りつける。
- ③Bを混ぜ合わせ、①とあえて②にのせる。

材料 (2人分)

- ・豚ロース薄切り肉：120g
- ・にんじん：20g
- ・きゅうり：1/2本
- ・長ネギ：1/2本
- ・小麦粉：大さじ2
- ・揚げ油：適量
- A・しょうが汁：小さじ1
- ・しょうゆ：小さじ1/3
- B・酢：大さじ4
- ・ごま油：小さじ1/2
- ・輪切り唐辛子：少々

～調理担当ヘルスメイトから一言～

カリカリ食感の豚肉に、酸味が引き立つシャキシャキ野菜をのせて、おいしい減塩料理です。

小室 英子さん (原前区)

介護の豆知識

自宅で最期まで暮らしていくためには

わが国は国民皆保険のもと、高水準の医療・介護制度を確立し、平均寿命が男性約81・1歳、女性約87・3歳(2017年)となり、人生100年時代が到来します。

さて、わたしたちはだれもが、元気で長生きをしていきたいと望んでおられますが、人によっては病気や障がいをかかえていく人もいます。また、高齢になれば病気にもなりやすくなっていきます。

しかし、昔から「一病息災」と言われるようにひとつぐらい持病があつたほうが、かえって健康に気を付けて長生きするということわざがあります。病気があるからと悲観することはありません。大河原町には幸せなことに大きな急性期病院や、クリニック、往診クリニックなどがあり、気軽に医療機関に軽症のうちからみていただける環境があります。健診をきちんと受け、日頃の健康について相談できるホームドクターを見つけることで、健康で長生きし、自分のホームグラウンドである自宅で自分らしく暮らすことができます。

また、自宅で緊急、重度の症状(意



問 大河原町地域包括支援センター
在宅医療介護相談窓口
(☎0900-90355-1860)

電話：0224-51-9986
なお、医療機関が診療時間外となる平日の夜間においては、「仙南夜間初期急患センター」で中学生以上の受診が可能となっています。
診療日：月曜日～金曜日(平日)
受付時間：18時45分～21時30分
診療科目：内科