

保健だより

ぐっすり眠って すっきり目覚める 良い睡眠で健康づくり

朝、すっきり目覚めていますか？

「よく寝た！」と朝気持ちよく起きられていないのなら、それは、良い睡眠が取れていないからかもしれません。

睡眠は、日中活動し続けた脳と体を休め、回復させる働きがあります。その他にも、記憶を定着させたり、体のメンテナンスを行ったりなど、いくつもの大切な役割を担っており、心身の健康に欠かせません。

良い睡眠をとるためのコツを知り、これからの生活にぜひ取り入れてみましょう。

重要なのは「睡眠休養感」

「ぐっすり眠って疲れがとれた」感覚のことを「睡眠休養感」といいます。睡眠時間が足りていても、ぐっすり眠った感じがしない、疲れがとれないなど睡眠休養感が低下してしまうと、心身の健康に影響を及ぼすことが分かっています。

適正な睡眠時間の目安



小学生：9～12時間



中高生：8～10時間



成人：6時間以上



高齢者：寝床にいる時間が
8時間以上にならないこと

年代別のポイント

子ども

小学生9～12時間、中学・高校生は8～10時間の睡眠時間を確保しましょう

睡眠には、心身の休養と、脳と身体を成長させる働きがあります。睡眠時間が不足することで、肥満や生活習慣病、心の不調のもとになる他、学業成績が低下することが報告されています。成長期である高校生までは成人より長い睡眠時間が必要なため、しっかりと確保するようにしましょう。

年齢別推奨睡眠時間



1～2歳：11～14時間



3～5歳：10～13時間



小学生：9～12時間



中高生：8～10時間

朝は太陽の光を浴びて、朝食をしっかり摂り、日中は運動をして、夜更かしの習慣化を避けましょう

スクリーンタイム（テレビやゲーム、スマホ利用など）は2時間以下が推奨されています。座りっぱなしの時間を減らし、適度な運動を習慣にすることで睡眠の質が向上します。

成人

6時間以上を目安として必要な睡眠時間を確保しましょう

睡眠不足は、倦怠感や集中力の低下を招くだけでなく、肥満、糖尿病、高血圧、うつ病などのリスクを高めることが分かっています。必要な睡眠時間には個人差がありますが、1日に少なくとも6時間以上確保するよう努めましょう。

睡眠休養感を大切に

睡眠休養感が心身の健康のために大切です。睡眠休養感には、生活習慣が大きく関係し、日中のストレス、就寝直前の食事、朝食を抜くこと、運動不足などを避け、睡眠休養感を高める工夫をしましょう。

※“寝だめ”で眠りをためることはできません

“寝だめ”で日頃の睡眠不足を解消することはできません。休日の起床時刻が大きく遅れると体内時計が乱れ、健康を損なう危険性があります。休日に長時間寝てしまう場合は、平日の睡眠が足りていないサインです。平日に十分な睡眠を確保し、休日も平日と同じ時刻に起きられるよう、睡眠習慣を見直しましょう。

高齢者

寝床で過ごす時間が8時間以上にならないことを目安に、必要な睡眠時間を確保しましょう

高齢者は、睡眠不足よりも長すぎる睡眠による健康リスクの方が問題であることが分かっています。長時間の睡眠(9時間以上)がアルツハイマー病の発症のリスクを高めることも報告されています。

朝は目覚めたら早めに起き、夜は眠くなってから寝床に入るなど、寝床にいる時間を長くしすぎないように心がけましょう。

昼夜のメリハリをつけて、睡眠休養感を高めましょう

日中はできるだけ太陽の光を浴び、習慣的に運動を行ったり、活動時間を増やしましょう。日中の長時間の昼寝は、夜間の睡眠を妨げる原因になるため、避けるようにしましょう。

日高町シルバーワンコインお助けサービス

生活支援サポート事業として、高齢者の日常生活におけるちょっとした困りごとを引き受け、生活の質的向上を図るための短時間サービス(有償ボランティア500円/30分)を展開します。

また、これらのサービスは、会員が現役時代の経験を活かし、健康維持やボランティアを意識して熱意をもって就業します。

作業条件

- ・原則として移動を含め1時間以内で完了する作業
- ・回数制限は、1人当たり4回/月まで
- ・日高町に在住するおおむね70歳以上の世帯および65歳以上1人暮らしの方が対象
- ・材料費は依頼者のご負担

※ワンコイン(500円)で30分以内の作業をお引き受けします

30分～60分以内の場合は2コイン(1,000円)になりますのでご注意ください

作業手順

- ①申し込みは電話で → 仕事の内容をお聞かせください。
- ②仕事の連絡調整 → 仕事の内容・条件・作業担当者などを話し合います。
- ③仕事の実施・完了 → シルバー会員が仕事を行います。(会員証の提示)
- ④お支払い → 依頼者が作業完了確認後、会員がその場で集金し領収します。(領収証を発行いたします)

作業内容

- | | | |
|---------------|---------------|------------------------------|
| ・植木の水やり | ・ゴミ出し | ・整理・散水 |
| ・診察券の投函 | ・家具の移動 | ・蛍光灯、電球の交換 |
| ・本の返却 | ・室内の清掃 | ・エアコンフィルターの清掃 |
| ・病院・散歩の付添 | ・クリーニング店への持込み | ・蛇口のパッキン取り換え |
| ・洗濯・ふとん干し取込み | ・扉の調整 | ・手紙の代筆・代読 |
| ・窓ふき | ・換気扇の清掃 | ・自転車のパンク修理・手入れ |
| ・季節用品の入替え | ・話し相手 | ・衣類整理 |
| ・家電利用支援 | ・買物代行 | ・その他組み合わせた複数の作業 |
| ・家具の組立、修理 | ・パソコンの使い方 | |
| ・子どもの送り迎え・見守り | ・庭の清掃 | ※その他、上記以外の仕事については
ご相談ください |

【申し込み先・お問い合わせ先】 日高町シルバー人材センター(TEL: 70・0385)

