

すこやかたより

めざせ!ハッピーライフあぐい21

保健センター
通信

オアシスセンター1階
TEL (48) 1111
(内311・312)

心と体の健康を保つため 質の良い睡眠を

普段、何気なくとっている「睡眠」。睡眠がなぜ日々の健康につながるのでしょうか。

睡眠は、体の疲れを取るために必要なのももちろんですが、脳を休めるためにも、とても大切です。

睡眠には、免疫力を高める役割もあります。睡眠不足になると、食欲不振、倦怠感、イライラ、風邪症状と、さまざまな不調が見られます。

心と体の健康を保つために、質の良い睡眠をとって、朝から快適な1日を過ごしましょう。

質の良い睡眠をとるためのポイント

【寝る前はカフェインをとらないようにする】

コーヒーや紅茶、緑茶などに多く含まれる「カフェ

イン」には、覚醒作用があるため、夜にとるのは控えるようにしましょう。

牛乳に含まれている成分には、イライラを解消する、眠りを誘うなどの作用があります。おなかですいて眠れないときは「ホットミルク」がおすすめです。ただし、飲み過ぎには気を付けましょう。

【眠る前はリラックスする】

精神的なストレスや、刺激があるとなかなか眠りにつくことはできません。軽い読書や心地よい音楽、ぬるめの入浴、ストレッチなど、自分にあった方法でリラックスしましょう。

【朝起きたら、太陽の光を浴びる】

夜に暗い環境で寝て、朝に太陽の光を浴びることは、ホルモンの出方を調節し、体のリズムを整える働きがあります。休みだからといっても朝寝坊せず、早起きして太陽の光を浴びましょう。

【寝酒はしない】

アルコールには精神の緊張をほぐす作用があり、寝つきそのものは良くなります。しかし、途中で目が覚めやすく、眠りは浅くなるため、睡眠の質は低下します。習慣化するうちに量が増え、アルコール依存症や肝障害などの病気になる心配もあります。

【朝食はしっかり、夕食は控えめに】

朝食は、心と体の目覚めに重要です。朝からしっかり目覚めておくと、夜眠りやすいリズムになります。

夕食は、食べ物の消化が終わっていないと、寝ている間も胃腸の動きが活発になり、睡眠の質が悪くなります。夜遅い食事のときは、消化の良いものしましょう。

【適度な運動をする】

適度な運動は、適度な疲れとリラックス効果をもたらす、快眠に効果的です。

「わくわく♪モグモグ教室」に参加しませんか

「わくわく♪モグモグ教室」では、親子で一緒に簡単な料理を作って、楽しく食べます。メニューはおやつでなく、食事を考えています。

託児もありますが、人数に制限があり先着順です。希望される方は申し込みの際にお伝えください。

■日時・会場

5月20日(火)午前10時～午後0時30分・保健センター

■対象 就園前の幼児と保護者

■講師 食生活改善推進員

■費用 親子ペアで400円(参加人数が増えると1人につき100円追加になります。)

■持ち物 エプロンと三角巾(子ども用と保護者用)、食器を拭くための布巾、水筒(水分補給用)、母子健康手帳

■申込期限・定員

5月12日(月)・20組(定員になり次第締め切ります。)

■申し込み・問い合わせ先

保健センター ☎(48)1111 (内線311・312)