


令和5年10月1日

葉山町包括支援センター清寿苑

住所 葉山町上山口 1669

TEL 046-878-8905

ほうかつ健康だより 清寿苑 10月

やっと秋らしくなってきました。

「秋の夜長」心地よい睡眠で体も心も健やかに過ごしていきたいですね。

快眠はまずは規則正しい生活から～光で体内時計を整える

どんなに健康的に運動しても、
バランスの良い食事を心がけても、
布団に入る時刻が毎日ばらばらであれば、
快眠は得られません。

体の中には**体内時計**があり、ホルモンの分泌
や睡眠のタイミングを決めるなど睡眠に備えて
くれます。



人の体内時計の周期は24時間より長めにできています。**光は体内時計を24時間に調整する効果**があります。

★ **起床直後の光が最も効果的**です！

また、反対に夜の光は体内時計を遅らせる力があるため注意が必要です。

運動と入浴はタイミングと習慣が大事！

運動習慣がある人には不眠が少ないことがわかっています。1回の運動だけでは効果が弱く、**習慣的に続けることが重要**！

睡眠は脳の温度が低下するときに出現しやすくなるので、
運動は**夕方(就寝の3時間くらい前)**が効果的です！



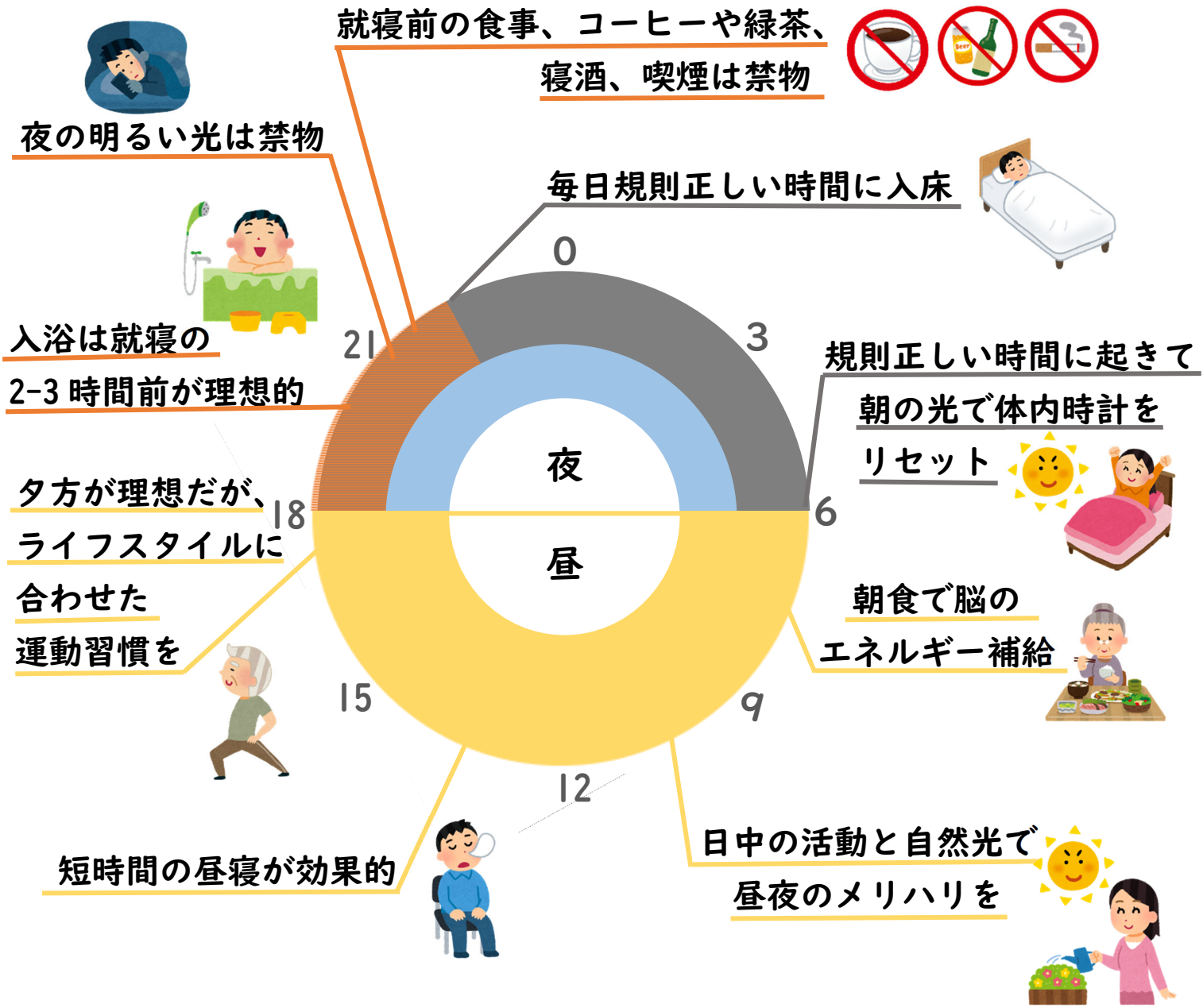
入浴の睡眠への効果は加温効果です。

運動と同様、**就寝前に体温を一時的に上げる**ことがポイント！

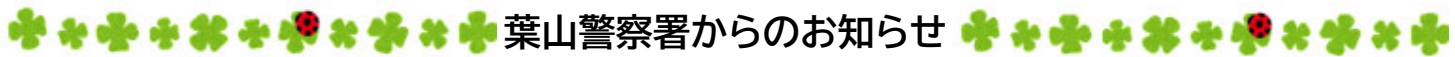
寝つきを良くするには**就寝の2～3時間前くらい**の入浴が理想的！



快眠につながるよい習慣を生活に取り入れてみましょう



【出典】厚生労働省 e-ヘルスネット「快眠と生活習慣」



悪質業者にご用心！！

町内に「あなたの家の屋根が壊れている。」など不安を煽る嘘をつき、不要な工事の契約を迫る不審な業者がいます。

- 被害に遭わないために、
- 見知らぬ人の点検は断る**
 - 自宅のドアを開けない**
 - 契約する前に、家族・知人に相談する**

「まさか自分が皆思う」被害者は自分か