



あがたろう

こんにちは！地区生活支援員の三澤です。  
朝夕のさわやかな風に秋を感じるようになりました。  
昼夜の気温差が大きい季節でもあるので、  
健康面には十分に気を付けてくださいね。



コロんちゃん

## お隣の地区ですが…銭湯サロン開催中



富士の湯さん、菊の湯さんで百歳体操  
を開催しています。お風呂に入る前に  
一緒に体操をしませんか？



### 富士の湯

(本庄 2-9-8)

日時：毎月第1・3水曜日

14:00~14:40

参加費：無料

持ち物：飲み物・タオル・マスク

問合せ先：中島 ☎070-8684-8019

(第二地区生活支援員)

富士の湯 ☎36-5395

### 菊の湯

(中央 3-8-30)

日時：毎月第2・4火曜日

14:00~14:40

参加費：無料

持ち物：飲み物・タオル・マスク

問合せ先：中島 ☎070-8684-8019

(第二地区生活支援員)

菊の湯 ☎32-1452



回覧

松本市社協生活支援員だより

# れんげつつし

【お問い合わせ】  
第三地区生活支援員 三澤  
第三地区地域づくりセンター  
☎0263-36-7040  
直通070-8684-8020

〈発行〉社会福祉法人 松本市社会福祉協議会 担当課 地域福祉課

〒390-0833 長野県松本市双葉4-16 松本市総合社会福祉センター ☎ 0263-27-3381 ☎0263-27-2239

## 最近よく眠れていますか？

私たちは人生の約3分の1の時間を睡眠時間に充てています。脳や心身の休息のために睡眠は必要不可欠です。しかし年齢とともに睡眠は変化し、高齢になると睡眠の質が低下すると言われています。より良い眠りは心身の健康や、日々の生活の活力の源です。今日から「睡眠」を見直してみませんか？

### 睡眠不足の悪影響

#### ◇活動意欲の低下

脳への影響。脳は体全体の司令塔です。司令塔が活動しなければ体は活動しなくなります。その結果、活動量が低下し、夜眠れなくなるという負の連鎖が引き起こされてしまいます。

#### ◇病気になりやすい

ストレスホルモンの増加で、認知症が引き起こされるリスクが高まったり、自律神経の乱れからうつ病、生活習慣病、また免疫力の低下から風邪など、他の病気へのリスクも…

#### ◇転倒リスクの増大

集中力の低下とともに注意力の低下も引き起こします。運動に対する集中力や注意力の低下はそのままバランス能力の低下を引き起こします。

### 快眠3つのポイント

規則正しい食生活をとること



適度な運動習慣をもつこと



日中を活動的に過ごすこと

## やってみよう！【睡眠力低下の回復法】

☆寝つきが悪い ⇒ 昼食後に30分以内の短い昼寝をする。

(午後の活力を上げる効果)

☆夜中に何度も目が覚める ⇒ 夕方に30分程度の運動をする。

☆“超”早起きになる ⇒ 朝光ではなく夕方に光を浴びることによって体内時計を遅らせる。

☆眠りが浅い ⇒ 入眠の1・2時間前に40度くらいのお湯に10～20分浸かり、体の深部まで暖める。(熱いお湯だと身体が覚醒してしまい、逆効果)

NHKためしてガッテン 「熟睡4鉄則、睡眠力がよみがえる」2009.5月放送

良い睡眠は身体も心も健康になり、前向きな気持ちになります。また積極的に社会との関りや生きがいをもって生活することで人生が豊かになります。

心配なこと不安なことは、一人で悩まず地区生活支援員に相談ください。

裏面もご覧ください