

健康 やっぴみよ!
むなかた
21

第121回

眠れていますか？

高齢になると寝付きにくくなり、「眠れない」で困っていませんか。睡眠が不足すると集中力が低下し、眠気や倦怠感で、日中、元気に活動しづらくなります。今回、「眠れない」を解消する方法をいくつか紹介します。
■問い合わせ先 健康課 ☎(36)1187

【年を重ねると】

ぐっすり眠れない、寝ている途中で目が覚めるということはありませんか。そのような不眠の原因の1つに「体内時計の乱れ」があります。体内時計とは、体と心が日中に活動し、夜は休息するといったリズムのことです。特に、高齢になると体内時計の機能が低下し、若いころに比べて睡眠時間が減ってしまいます。

しかし、生活習慣や寝る前の行動を改善・工夫することで睡眠を促すことができます。

【質の良い眠りを取るために】

睡眠時間には個人差がありますが、日中に眠気や倦怠感（けんたいかん）などがあれば、睡眠時間が足りていないのかもしれない。

●規則的な生活を習慣づける

- ▽朝食をとる
- ▽日中、日光を取り入れる＝夜のメラトニンの分泌を促すために体内時計をリセット（図1参照）
- ▽定期的な運動を行う＝1日30分以上の歩行や、習慣的な運動を週5日以上するなど、定期的な運動も効果的です



●就寝環境を整える

- ▽寝る前の喫煙、カフェインやアルコールの摂取をさける＝これらは目を覚まさせる作用があります。特に、アルコールを飲むと体がリラックスするため寝付きは良くなりますが、約3時間後に交感神経を刺激し脳を目覚めさせるため、眠りは浅くなってしまいます
- ▽ぬるめの湯温（40℃程度）でゆったりと入浴する＝徐々に体を温めることでリラックスし、睡眠を誘います
- ▽寝る前に強い光を浴びない＝メラトニンの分泌が止まってしまう（右上図1参照）



睡眠による休養感は、こころの健康にも重要です。2週間以上続く不眠は、うつ病の初期症状の場合があります。できるだけ早めに医師、保健師ら身近な専門家に相談しましょう。

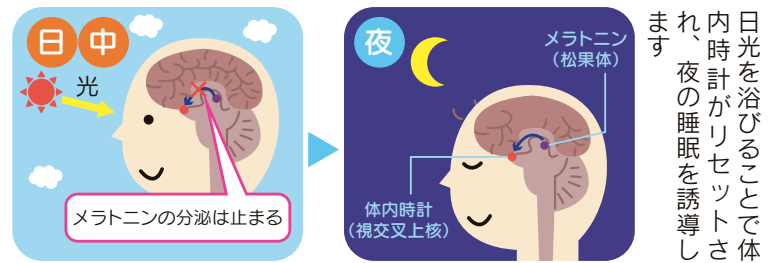


睡眠ホルモン「メラトニン」が睡眠覚醒リズムを作ります

脳の松果体と呼ばれる部分から分泌されるホルモンが「メラトニン」です。これは、夜間に多く分泌されることで自然な眠りを誘う作用があり、体内時計をつかさどっています。

メラトニンの分泌は主に光によって調節されています。日中、太陽の光を浴びて分泌が止まることで、15～16時間後の夜に再び分泌されて眠気が出てくるという睡眠覚醒リズムが作られます。

【図1】



寝る前のワンポイント

無理に眠ろうとせず、体をリラックスさせて眠りを誘いましょう

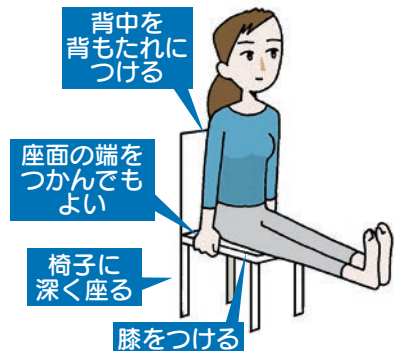
筋弛緩法を紹介し、下図を参考に、息を止めず、それぞれ1～3回ぐらい行いましょう。

肩、腕の筋肉をほぐす



- 7割ほどの力で行う
- 椅子に浅く座る
- 両足は肩幅に開く

足の筋肉をほぐす



- 背中を背もたれにつける
- 座面の端をつかんでもよい
- 椅子に深く座る
- 膝をつける

*椅子は安定しているものを使用し、平坦で滑らない場所に置いて行う

- ▽同23日(日) 博多バスターミナル9階・第14ホール
- ▽同15日(土) 福岡市NPOボランティア交流センター(福岡市中央区天神)
- ▽同8日(土) JICA九州国際センター(北九州市八幡東区平野)

- 日時・場所
- 項目
- 青年海外協力隊
- シニア海外協力隊
- 募集期間 3月31日(金)～5月10日(水)
- 【体験談&説明会】

JICAボランティア春募集と「体験談&説明会」

●登録対象者 おおむね60歳以上の求職者
●申込・問い合わせ先 同センター
●092(451)8621

●内容 公益社団法人福岡県高齢者能力活用センターに登録(登録無料)し、紹介する企業の就業条件が合えば、センターが窓口となって企業へ派遣が職業紹介をします。併せて、求人企業も募集しています

就職希望の高齢者登録・求人企業の募集

- 参加料 500円
- 作品不要の人は300円
- 持参品 筆記用具、汚れてもいい服装
- 申込締切日 3月27日(月)
- 申込・問い合わせ先 宗像陶芸サークル ☎(33)5336



●日時 3月28日(火) 午前10時～正午
●場所 宗像市民活動補助施設(旧中央公民館)
●内容 初歩から教え、実際に作品を作ります
●対象 20歳以上
●定員 先着10人
●参加料 500円

陶芸体験 教室生募集

●問い合わせ先 日本赤十字九州国際看護大学図書館 ☎(35)7002

●日赤看護大図書館の休館 特別整理期間のため、3月22日(水)から同28日(火)まで休館します。
●問い合わせ先 日本赤十字九州国際看護大学図書館 ☎(35)7002

*詳細は、JICA HP <http://www.jica.go.jp/volunteer/index.html>を確認

昨年、一度も風邪を引かなかった。バランス良く食べ、早寝早起き、運動の成果だと自分で自分をほめた。その矢先、インフルエンザにかかった。あまりのきつさに恨み辛みで感染したか突き止めようとも不明。流行風邪には手洗い・うがい、日々の体調管理は気を抜くことなく、予防をしなければと痛感(み)をいせきんぐ宗像では毎年、紙飛行機教室と全日本紙飛行機選手権大会の予選会が開催されている。子どもの頃、折り紙で折り方や飛ばし方を工夫して、少しでも遠くへ飛ばせるように友達と競い合ったことを思い出す。今年、進化した紙飛行機を飛ばす子どもたちの姿を見に行ってみようかな(り)

3月19日(日)から開幕する春の選抜甲子園大会。市内の東海大付属福岡高校野球部が出場するとあって、自然と応援にも力が入る。選手たちの懸命なプレーは、観るものみんなに夢と元気を与えてくれる。昨秋の大会をチームワークと粘りで、勝ち進むごとに力を付けた東海ナインの活躍が楽しみ(く)

編集後記

昨年、一度も風邪を引かなかった。バランス良く食べ、早寝早起き、運動の成果だと自分で自分をほめた。その矢先、インフルエンザにかかった。あまりのきつさに恨み辛みで感染したか突き止めようとも不明。流行風邪には手洗い・うがい、日々の体調管理は気を抜くことなく、予防をいせきんぐ宗像では毎年、紙飛行機教室と全日本紙飛行機選手権大会の予選会が開催されている。子どもの頃、折り紙で折り方や飛ばし方を工夫して、少しでも遠くへ飛ばせるように友達と競い合ったことを思い出す。今年、進化した紙飛行機を飛ばす子どもたちの姿を見に行ってみようかな(り)

あなたかい 言葉が笑顔の 始まりだ (浜田麻愛・城山中2年)