

## 快眠生活で 生活習慣病予防!

シヤッキーンと  
四股をふん...



毎日十分な睡眠がとれていますか?今年度香南市内の特定健診を受診した人のうち、男性で約19%、女性で約25%の人が「睡眠で休養が十分とれていない」と回答しています。睡眠は食事や運動とともに元気の毎日を支える重要な要素です。

問い合わせ  
健康対策課  
☎ 57-7516



### 睡眠と生活習慣病の関係

良質な睡眠「快眠」は、情緒を安定させ、ストレスを軽減するだけでなく、生活習慣病予防効果があることがわかってきました。睡眠不足になると、不眠によるストレスで交感神経の興奮やホルモンバランスの乱れが起こり、血圧や血糖が上昇するなどさまざまな生活習慣病をまねく可能性があります。

### 快適な睡眠の5つのポイント

- 朝の光で体内時計をスイッチオン! 就床時刻にこだわらないで。  
◆毎朝同じ時刻に起床し、太陽光を浴びることが大切です。就床時刻はあくまでも目安にし、30分以上入眠できなければ床を離れ自分なりのリラクゼーション法を試みましょう。
- 夕食後にカフェインを含む飲み物を避ける。  
◆寝つきが良くない場合は就寝前4時間の摂取を避けましょう。
- 寝酒は不眠のもと。  
◆寝つきだけはよくなりますが、睡眠が浅くなり中途覚醒が増えてしまいます。入眠目的のアルコールが次第に増えてしまう恐れも…。
- 睡眠時間にこだわらない  
◆必要な睡眠時間は高齢になるほど短くなります。日中に強い眠気がなければ睡眠は足りていると判断しましょう。
- 昼寝は午後3時前までの20~30分が目安。  
◆日中に長時間の昼寝や夕方以降の昼寝は夜の睡眠に影響します。

### うつ病による不眠



睡眠障害は心のサインでもあります。うつ病などの初期に、不眠のみが症状としてみられることがあり、「寝つけない」「熟睡感がない」「早朝に目が覚めてしまう」「十分眠っても日中の眠気が強い」などの症状が比較的多くみられます。このような状態が2週間以上続く場合は、相談機関に相談しましょう。

身近な相談窓口は健康対策課もしくは中央東福祉保健所(☎ 53-3171)まで。

<1人分の栄養価>エネルギー 296kcal  
たんぱく質 22.4g 脂質 17.3g  
カルシウム 186mg 塩分 1.8g

▼材料(6人分)  
鶏胸肉(2枚)、こしょう(少々)、プロセスチーズ(70g×2パック 140g)、ごぼう(大1/2本)、サラダ油(小さじ2)、カイワレ大根(1/2パック)、白ごま(大さじ1)、つまようじ(6本)、アルミホイル(2枚)

調味料  
① 砂糖 大さじ2  
みりん 大さじ2  
しょうゆ 大さじ2

- 1) 鶏肉は観音開きにし、全体をめん棒でたたいて広げておく。チーズは拍子切りに、ごぼうは4つ割りにし、茹でておく。
- 2) 鶏肉にこしょうをし、ごぼうとチーズを芯にしてしっかり巻く。巻き終わりはつまようじでしっかり止める。
- 3) フライパンにサラダ油を入れ、表面を転がしながらじっくり焼く。合わせておいた①の調味料を加えてフタをし、煮からめる。
- 4) 鶏肉に火が通ったら1本ずつアルミホイルで包んで味をなじませる。
- 5) 1本を9枚の輪切りにし、煮汁をかけ、カイワレ大根と一緒に盛りつける。最後にひねりごまを加える。

### \*みんなのレシピ... 鶏のロール照り焼き ごぼうとチーズ入り



★肉の大きさによってチーズの量を加減しましょう。  
★カイワレ大根は、カロチンやビタミンCが豊富です。  
辛み成分のアリルマスタードオイルには胃液の分泌を促す作用があり、胃腸の調子を整えてくれます。



## 笑顔が集まる場所

あつたかふれあいセンター事業を紹介します

■ ■ ■ 高齢者介護課だより No.①

今月号から高齢者介護課のコーナーが始まります。

問い合わせ 高齢者介護課 ☎ 57-8511



### こんなことしてます

「あつたかふれあいセンター事業」は、高齢者や子どもらが気軽に集い、地域での見守りや支え合いができる活動支援です。

#### 集う

子どもから高齢者まで誰もが気軽に集える場所

#### 交わる

花見や収穫祭など、利用者と地域が交流!

#### 学ぶ

ボランティアに対する研修や、地域福祉の勉強会

#### 送る

送迎サービスや外出支援など、利用者の移動を支援

### 4月から会場を拡大

昨年6月から香我美町高齢者生活福祉センター「みかんの里」で、社会福祉協議会に委託して実施しているこの事業を、4月からは香南市全域に拡大し5会場で実施します。気軽に参加できる場ですので、みなさん楽しい時間を過ごしてリフレッシュしましょう。

### 利用者の声

みんなと会って話をしたり、笑ったり…。毎週1回参加していますが、あつたかふれあいセンターの日が待ち遠しいです。家族も喜んでいますが、参加できて本当に幸せだと感じています。

家にいると、なかなか続けて体操をしたりはできないけれど、あつたかふれあいセンターに来ると、みんなと一緒にできるので楽しく体を動かしています。他にもゲームをしたり、歌を歌ったりと楽しい時間を過ごしています。毎回ここに来るのが生きがいです!

### ボランティア募集

あつたかふれあいセンターでは、各創作活動等で一緒に作品づくりや農園体験など協力できるボランティアを募集しています。

興味のある方は、下記社会福祉協議会へ連絡ください。

### 各会場と利用について

申込み・問い合わせ 香南市社会福祉協議会 ☎ 57-7300

あつたかふれあいセンター	地区	会場	開所回数		時間	利用料	対象者	送迎
	香我美町	みかんの里	週5日	月・火・水・木・金	午前9時~午後4時	1回	香南市在住市民	移動手段の困難な方は相談ください
野市町	のいちふれあいセンター	週3日	月・火・水		1,000円			
	東部老人憩いの家	週2日	木・金					
夜須町	夜須福祉センター	週5日	月・火・水・木・金					
吉川町	吉川総合センター	週1日	金					