Everyone's infirmary

みんなの保健室

よく眠れていますか？

睡眠は、こども、成人、高齢者のいずれの年代においても健康増進と維持に不可欠な活動です。睡眠不足は、日中の眠気や疲労に加え、頭痛や情緒不安定、注意散漫などを引き起こします。

また、肥満や高血圧、2 型糖尿病、心疾患や脳血管疾患の上昇や症状悪化にも関連し、死亡率の上昇にも関与することが明らかになっています。ほかにも、睡眠の問題がうつ病などの精神疾患の発症リスクを高めるという報告もあります。

◉必要な睡眠時間は年齢や季節によっても変化する

夜間に実際に眠ることのできる時間は、加齢により徐々に短くなることが研究で示されています。

15 歳前後では約 8 時間、25 歳で約 7 時間、45 歳では約 6.5 時間、65 歳では約 6 時間というように、成人後は 20 年ごとに 30 分程度の割合で夜間の睡眠時間が減少します。

また、夏季に比べて冬季は 10 ～ 40 分程度、睡眠時間が長くなることが示されています。この主な原因として、夏季は日長時間の延長に加え、高温・多湿な寝室環境も睡眠時間短縮の一因と考えられています。

◉良質な睡眠をとるために

次の表を参考に個人差を踏まえつつ、日常的に質・量ともに十分な睡眠を確保し、心身の健康を維持していきましょう。

対象者	推奨事項
高齢者	・長い床上時間が健康リスクとなるため、床上時間が 8 時間以上にならないことを目安に、必要な睡眠時間を確保する。 ・食生活や運動などの生活習慣や寝室の睡眠環境を見直して睡眠休養感を高める。 ・長い昼寝は夜間の良眠を妨げるため、日中は長時間の昼寝を避けて活動的に過ごす
成　人	・適正な睡眠時間には個人差があるが、6 時間以上を目安として必要な睡眠時間を確保する。 ・食生活や運動などの生活習慣、寝室の睡眠環境を見直して睡眠休養感を高める。 ・睡眠の不調・睡眠休養感の低下がある場合は、生活習慣などの改善を図ることが重要であるが、病気が潜んでいる可能性にも留意する。
子ども	・小学生は 9 ～ 12 時間、中学・高校生は 8 ～ 10 時間を参考に睡眠時間を確保する。 ・朝は太陽の光を浴びて朝食をしっかり摂り、日中は運動をして夜ふかしの習慣化を避ける。

問健康推進課保健係

Activity Report

地域おこし協力隊　～活動レポート～

地域おこし協力隊
観光支援員
柳原　綾佳 さん

8月20日に雄武町で観光介助士中級資格取得講座が行われ、初級を受けていなくても受けられるとのことだったので受講しました。

こちらはバリアフリー観光サービスのノウハウを習得するための講座で、障がいのある人や高齢者が旅行する中で、どの様な事に不便を感じるのか、その不便さを快適にできるよう観光介助士がどのような事を行うのかなどの講習や車椅子に乗ったり白杖を使って歩いたりなどの擬似体験を雄武町内で行いました。

特に難しいと感じたのが白杖体験で、案内をする際に足元の状況を伝えるのですがなかなかスムーズには言葉が出てこなく、観光なので現在地の風景の説明もするのですが、足元の説明をするのに手一杯でした。

私自身も目隠しと白状を持って案内をしていただきましたが、狭く暗い空間を歩いている様な感覚がとても怖く感じたと同時に、その場の状況を的確に伝えることの大事さや何気ない会話で相手を不安な気持ちにしない事も大切だと学びました。

今回の講座を通して対応出来る人材はもちろんですが地域の受入環境や整備なども重要だと感じました。

つぎに、8月30日に鮭を捌く動画撮影に参加しました。こちらは9月22日23日に行った雄武町のモニターツアーの参加者に視聴していただく動画で、漁師さんが鮭を捌いたり肝の説明をするなど見ていて楽しい撮影でした。撮り終えた後に私も鮭を捌く事になったのですが、最初のエラを外す段階から片手で鮭が持ち上げられず補助していただきながらなんとか捌くことが出来ました。

その後捌いた鮭を調理して贅沢な鮭づくしなご飯を頂きました。鮭肝を食べたことがなかったのでドキドキでしたが聞いていた臭みなどもなくとても美味しかったです。

※地域おこし協力隊でこのコーナーを順番に担当しています。お楽しみに。

Kids

わんぱくキッズ（若草保育所）～おおきくなったら～

忍者

にしかた こたろう くん

美容師

くどう まかな ちゃん