電子は着うってほんと? ~~ まどものほからのためないほ



昔から、「寝る子は育つ」ということわざがあります。「よく寝る子は健康で丈夫に 育っていく ということですが、本当でしょうか?

24 時間化した現代社会では、遅寝や睡眠時間の減少などの問題も起こりやすく、 子どもの睡眠も乱れがちです。この機会に睡眠についてもう一度考えてみましょう!

人は、昼間活動をして1日の終わりにぐっ すりと眠ることによって、身体と頭を休ませ、 新たな1日を迎えます。特に子どもの心身の 健全な発達には良質な睡眠は欠かせません。

睡眠が不規則になったり、不足したりする と、成長ホルモンの減少による成長の遅れ、 食欲不振、注意力や集中力の低下、眠気や倦 怠感、疲れやすくなるなど、生活に影響が現 れることがあります。

子どものうちから良質な睡眠を確保するこ とはとても大切です。

それでは、どうすればよいのでしょうか? 5つのポイントをお伝えします。

③スマホやゲームは

スマホやゲーム機の液晶

画面から出ているブルーラ

イトは、自然な睡眠をもた

らすホルモン「メラトニン

の夜の分泌を減少させてし まいます。特に寝る1時間 前からは使わないようにし

ましょう。

時間を決める

(1)朝の光を浴びる

朝の光は脳や体を覚醒さ せてやる気を引き出しま す。

④ごはんを



身体を動かす

②思いきり遊ぶ

日中にしっかりと身体を 動かしましょう。🦱



⑤五感を刺激する

顔を洗ったり、草や木に 触れて香りをかぐ。身体を



しっかり食べる

3食の時間を決め、生活

リズムを整えましょう。



保健師からプチ助言

5つのポイントは実践できそうですか? 5つのポイ ントと併せて、夜は寝る環境を整える(部屋を暗くする。 テレビ等を消し、静かにする。エアコンを利用し寝やす くする。)ことも大切です。この機会にご自身とご家族 の睡眠について振り返ってみてください。

認知症サポーター ステップアップ講座

••••••第1回•••••

▼開催日

9月24日 14時~15時30分

▼場所 市役所新館

「認知症を正しく理解しよう」

▼講師 医療法人かおり会本多医院 医師 本多 朋仁氏

▼開催日

10月9日 14時~15時30分

•••••第2回•••••

▼場所 今津東コミュニティセンター

▼講義・意見交換 「認知症の方を地域で支えるとは」(仮)

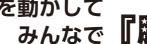
▼講師 社会福祉法人ひだまり 代表 永田 かおり氏

ップ講座』を開催-『認知症サポーター が認知症

> 7で、さらに7ので、さらに

界ア y 月間 です

楽しく体を動かして





「運動不足で筋力が低下した|「何も する気がおこらない」など、自分の体 力や気力に不安はありませんか? 体力や気力の低下は認知機能の低下

を招く恐れがあります。認知機能低下 を予防するため「脳」に効くと言われ ている「体と脳」を同時に動かす講座 を開催します。



▼会場・日時

①今津東コミュニティーセンター

10月6日 10時~11時30分

②安曇川ふれあいセンター 10月7日 10時~11時30分

▼内容

講義:認知機能低下を予防する生活習慣

実践:頭と体を動かそう

▼対象

65歳以上で運動のできる方

▼講師

リハビリデイサービスひまわり

川島 直之氏 (理学療法士)

▼募集期間

9月1日以~18日金 ※①②は同じ内容です。

申・問地域包括支援課 ☎(25)8150

19 1 2020. 9月号

寝る子は育つ