

# 寝る子は育つってほんと？ ～子どもの頃からの大切な睡眠～



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。

## 「寝る子は育つ」5つのポイント

### 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。



### ②思いきり遊ぶ・身体を動かす

日中にしっかりと身体を動かしましょう。



### ③スマホやゲームは時間を決める

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。



### ④ごはんをしっかりと食べる

3食の時間を決め、生活リズムを整えましょう。



### 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。身体を動かす。



### 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。



寝る子は育つ！

9月

「世界アルツハイマー月間」です

### 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(木) 14時～15時30分  
 ▼場所 市役所新館  
 ▼講義 「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

.....第2回.....

▼開催日 10月9日(金) 14時～15時30分  
 ▼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

1994年に国際アルツハイマー病協会(AADI)が認知症の理解をすすめるために、9月を世界アルツハイマー月間に制定し、世界各国で啓発活動が行われています。

市でも「認知症みんなの笑顔で支えよう」をキャッチフレーズに、認知症の正しい理解とその対応方法の普及啓発に取り組んでいます。

また、「認知症サポーターステップアップ講座」を開催して

います。この講座の受講者の中から、「認知症カフェ」を立ち上げたり、学習した内容を地域のサロンで実践されたり、地域で活躍されている方が増えています。

興味のある方はもちろん、過去に「認知症サポーター養成講座」を受講された方で、さらにステップアップして地域で活動してみたい方もぜひご参加ください。

## ★ 楽しく体を動かして みんなで『脳活』はじめよう！



「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センター 10月6日(木) 10時～11時30分  
 ②安曇川ふれあいセンター 10月7日(金) 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(木)～18日(金)  
 ※①②は同じ内容です。