

すこやかエイジング

Vol.6

健康な体で毎日生き生きと暮らすために。日常生活に取り入れやすい健康づくりのポイントを紹介します。

※すこやかエイジング講座にも参加しましょう
(20・22・23ページに関連記事)

睡眠と健康のステキな関係 メカニズムを知って良い眠りを

良く眠れていますか？「良い眠り」とは、単に長く眠ることではなく、体と脳をしっかり休ませることです。眠りの質が上がるとホルモンバランスが整えられ、生活習慣病予防になり、また脳に老廃物がたまらず認知症の予防にも密接に関係します。「良い眠り」のため、自分の睡眠に目を向けてみましょう。

問 長寿介護課
TEL674-7881

今月のガイド

長寿介護課・保健師
乃田千明さん
すこやかエイジング講座を担当。5年、10年先のなりたい自分をイメージして、生活の工夫を楽しむ視点で、高齢期の健康づくりのポイントをお伝えしています。

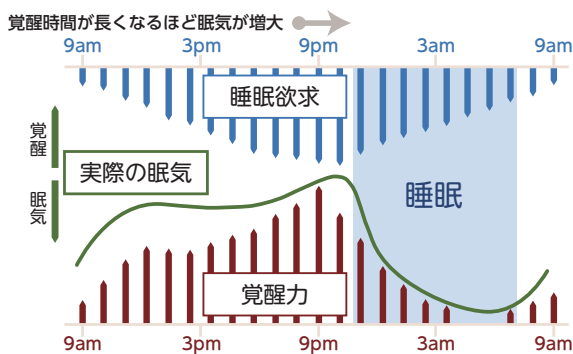


より良い睡眠は 規則正しい生活習慣から

睡眠は「睡眠欲求」と「覚醒力」に深く関係しています。私たちは日中、活動を続けていると脳に疲労がたまり、休ませたいという、睡眠欲求が強くなります。

一方、その欲求に打ち勝って、活動できるようにしているのが覚醒力です。この睡眠欲求と覚醒力のバランスを保つことで良い睡眠を得られます（右図）。

そのカギとなるのが、規則正しい生活で「体内時計」を整えることです。



普段の就寝時刻の数時間前が最も覚醒度が高い ●メラトニンが分泌される頃から急速に眠くなる

出典：厚生労働省 生活習慣病予防のための健康情報サイト

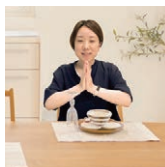
Check 良い眠りのためのポイント

①朝日を浴びる



人の体内時計は24時間より長め。リセットには朝の光が一番です

②朝食をとる



メラトニンを作るタンパク質とビタミンを意識してとりましょう

③体を動かす



30分ほどのウォーキングでメラトニンのもと(セロトニン)を増やしましょう

睡眠ホルモン「メラトニン」 光の浴び方が分泌のカギ

脳から分泌されるメラトニンは体内時計に働きかけ、自然な眠りを誘います。目覚めから14～16時間くらい経過すると分泌され、徐々に眠気が感じられるようになります。

分泌は主に光により調節されます。寝る前にパソコン・スマホを使ったり、室内を明るくしたまま寝ようとしたりすると分泌が減り、眠りづらくなります。また朝、光を浴びると体内時計がリセットされ、メラトニンの分泌が止まります。

起床時間が2時間ずれると体内時計は乱れてしまいます。体内時計を整え、メラトニンを適切に分泌させるため、規則正しい生活を心掛けましょう。

ID 101704

「睡眠セミナー」 あなたの眠りを見てみませんか

大阪医科薬科大学と共催で睡眠と健康について学ぶセミナーを実施。同時に「ねむりの見守り」実証プロジェクト※の参加者を募集します。参加者には睡眠センサーの貸し出しや生活相談もあり。

※睡眠計測と専門相談による効果測定を行うプロジェクト

対象 一人暮らしの65歳以上（日中一人の人も可）、65歳以上だけの世帯の人

料金 無料
定員 申込順各30人程度

申込 8/3(休)からHPで
郡家すこやかテラス
8/19(土) 10:00～12:00
芝生すこやかテラス
8/27(日) 10:00～12:00
総合センター14階会議室
8/28(月) 10:00～12:00