

## しつちよる?? やつちよる? 健康づくり!

「ちよび塩」でおいしく運動・活動で元気に!」

健康増進課健康づくり班 ☎73-5504

No.120

3月に入り、梅の花も咲き始め、

春の訪れを少しずつ感じられるようになり、「春眠暁を覚えず」と漢詩にもあるように、春は心地よい眠りを誘う季節です。皆さん、よく眠れていますか。1日の3分の1を占める睡眠について目を向けてみませんか。



### 睡眠は健康のキホン

睡眠には、疲労回復、記憶の整理・定着、ホルモンバランスや自律神経の調整、免疫力を高めるなどの効果があります。一方で慢性的な睡眠不足は、日中の眠気や意欲低下、記憶力、判断力、作業能力を低下させます。また気分や感情が不安定になったり、食欲を増大させるホルモンの分泌が多くなるため、肥満に起因する高血圧や糖尿病、心臓病や脳卒中などの生活習慣病のリスクを高めます。

### 質のよい睡眠って?

適切な睡眠時間は、人それぞれです。大切なのは、時間ではなく質です。質のよい眠りとは、朝、目が覚めた時に「ぐっすり眠った」という感覚が得られる眠りのことです。私たちの睡眠は、体も脳も熟睡している状態の「ノンレム睡眠」と体は眠っていても脳は起きている状態の「レム睡眠」が90分ごとに繰り返され、徐々に眠りが浅くなり、目が覚めます。最初の3時間で深い眠りが得られると、脳がしっかりと休まり、睡眠の質を上げることができます。深い眠りを得るために、就寝の1〜2時間前までにぬるめのお湯での入浴、音楽や読書、徐々に照明を落とすなど眠りやすい環境を整えましょう。日中に眠気を感じた時は、昼寝は20分程度を目安にしましょう。



### 朝日を浴びて 体内時計をリセット

人間の体内時計は、25時間に設定されています。朝日を浴びると体内時計がリセットされ、活動状態に切り替わります。自然な眠りを促すホルモン「メラトニン」は、主に光によって調整されています。

光を浴びると分泌が止まり、起きてから14〜16時間後に再び分泌され、眠気を感じるようになります。そのため、夜中に強い光の中にいるとメラトニンの分泌が抑えられ、寝つけない、途中で目が覚める等の症状が現れます。毎朝同じ時間に起きる・起きたら光を浴び、朝食を食べる・夜は光の刺激を減らすなど生活習慣を整えましょう。

睡眠は、食事と運動と同じように健康を支える大切な要素です。良い睡眠で心も身体も健康になりましょう。また眠れない日が続くようなら、専門医に相談しましょう。

### 【ちよび塩クイズ】

忙しい時に助かるスーパーやコンビニなどの惣菜。次のうち食塩量が一番多いものはどれでしょう。

- ①ビーフカレー
- ②お好み焼き（肉玉そば）
- ③ロースかつ丼
- ④ナポリタン

（答えは、15ページに掲載）

### 周防大島町で農業をはじめませんか?

## 「周防大島みかんいきいき営農塾」令和5年度受講生募集!

周防大島担い手支援センターでは、将来周防大島町で農業を営むこと、援農作業を希望する方を対象として、かんきつ類の栽培基礎を学ぶ塾を開講しています。

#### ■対象者（次のいずれかに該当する方）

- ・将来周防大島町で農業を営むことを希望する方
- ・援農作業を希望する方

#### ■応募期限 4月14日(金)（※先着順）

#### ■募集人数 38人

#### ■参加費 8,000円

#### ■受講期間 5月～令和6年4月 毎月1回、第1火曜日予定

#### ■会場 大島かんきつ振興センター他

#### ■研修内容 みかん栽培、農薬の散布方法、生産から流通の仕組み等

※例年、同時期に開催しているJA生き生き帰農塾については、カリキュラムの見直しを行っておりますので、開催時期は改めてお知らせします。

#### ■申し込み・問い合わせ

周防大島担い手支援センター ☎0820(79)1007