

包括長森南だより

～いつまでも住み慣れたこの街で…～



5月号

今月のおススメ健康法！！

人生の約3分の1を占める！「睡眠」

春はとても眠いですね。

日本の春は、温度・湿度とも睡眠には快適なうえ、寒暖の変化で心身のバランスを崩しやすく、疲労もたまりやすいため、朝の目覚めを悪くしているようです。

連休中にお客さんを迎えて疲れていませんか。

家族が集まって生活リズムが崩れていませんか。

疲れているなあと感じる方…「よい眠り」が鍵となります。

睡眠は、もちろん体の疲れを取るために必要ですが、もっと大事なことは脳を休めるということです。

規則正しい生活をしていれば、夜になると眠くなり、朝明るくなると自然と目が覚めるという、一定のリズムを毎日繰り返します。

この一定のリズムは、脳から分泌される「メラトニン」と呼ばれるホルモンでコントロールされています。周りが暗くなると、メラトニンが多く分泌され眠くなり、逆に明るくなるとメラトニンの分泌が少なくなり、目が覚めます。

大昔から、太陽とともに寝起きしていたリズムが、人間にはとっても自然な生活となります。

よい眠りのための工夫

- ①眠る数時間前から、部屋の照明を少し暗くして、なるべくテレビも控え、ゆったりくつろぎましょう。
- ②37～39度くらいのぬるめのお湯に、時間をかけてゆっくり浸かり、心身ともにリラックスしましょう(※1)。

目覚めの工夫

- ①カーテンを開けて、朝日を浴びましょう。
- ②日中、縁側や玄関先などで日光を浴びましょう。

※1 持病のある方は、長湯はしないでください。
水分補給もしましょう。

☆まずは、出来ることから試してみましょう。

☆なるべく同じ時間帯に寝て、同じ時間帯に起きるということで、体の中に自然と規則正しいリズムができると思います。

【裏面に続く：介護予防教室の案内あり】

「職員一言メッセージ」



皆さん、こんにちは。社会福祉士の岩井理恵です。
今年度から、職員一言メッセージコーナーを開設しました。
さて、わたしは日頃の運動不足解消とダイエットを兼ねて、ピラティス&ヨガ教室に通い始めました。身体は柔らかい方だと思っていましたが、長年運動どころかストレッチすらさぼりがちだったため、身体が硬くなっていて筋肉痛になってしまいました。

気長に凝り固まった身体をほぐしていこうと思います。皆さんも、無理なくできる体操(手足を曲げたり伸ばしたり)を毎日少しずつ続けていただけたらと思います。

「ひとりではなかなか難しいわ」と思われる方は、下記の教室に遊びに来てください。一緒に、ダンベル体操などでリフレッシュしましょう。

お知らせ

介護予防教室 まめくらタウン

みんなでやろう介護予防

	ミニ講座	運動	日にち	会場
第1回	注意したい体のサイン ～低栄養・脱水について～	ダンベル体操	5月13日(火) 5月27日(火)	芋島公民館 蔵前公民館
第2回	認知症になっても 地域で暮らそう	レクリエーション	6月11日(水) 6月25日(水)	手力公民館 切通公民館

《 時間 》 午前10時から11時30分まで

《 持ち物 》 ○飲み物(お茶など) ○汗ふきタオル

※膝が悪く正座の出来ない方は、手持ちの腰掛などあればお持ちください。



準備の都合上、2日前までに下記にお申し込みください。

岐阜市地域包括支援センター長森南

247-8160

〒500-8224 岐阜市高田3-10-16 ビレッジアキ103号室

[交通のご案内] 名鉄各務原線「高田橋」駅より 徒歩5分

373バス「高田西」バス停より 徒歩5分

【 相談の受付 】 月曜日から土曜日の午前9時から午後5時まで (祝日・年末年始を除く)

○相談は、無料です。相談により知り得た情報・秘密は、厳守いたします。

○電話による相談は、24時間受け付けています。