

11月、12月号

いつまでも住み慣れたこの街で

包括長森南だより

質の良い眠りで心と体に休養を

布団が恋しい季節になりました。みなさんは良い睡眠がとれていますか？ 睡眠時間は長ければ良いというわけでもなく、短ければ必ず不眠というわけではありません。日中に眠くならず元気に活動できたら、短くても質の良い睡眠をとっている証拠です。年齢を重ねると睡眠時間が短くなるのは普通ですが、睡眠の質まで低下してしまうと、うつ病などの原因にもなってしまいます。

以下の「**質の良い睡眠**」の**ポイント**をおさえて、秋の夜長を楽しみましょう！



朝～午前中

- ・毎日同じ時間に起きましょう
- ・朝、目覚めたら日光を浴びて、からだのリズムを整えよう
- ・朝食をとって、からだに活動開始のサインを与えよう



午後～夕方

- ・午後3時までに30分以内の昼寝をしよう
※長時間の昼寝はぼんやりすることもある
※午後3時以降の昼寝は夜眠れなくなる原因になりやすい
- ・夕方暗くなる前に軽い運動や体操、ストレッチをしよう



- ・夕食は、腹八分目を心がけよう
- ・過度のアルコールやカフェイン入りの飲み物は控えよう
- ・入浴は38～40度のぬるめのお湯にゆっくりつかろう
- ・眠ろうと意気込まないようにしよう
- ・寝床であれこれ考えない
※明日できること、明日でもいいことは考えない



夜～就寝前

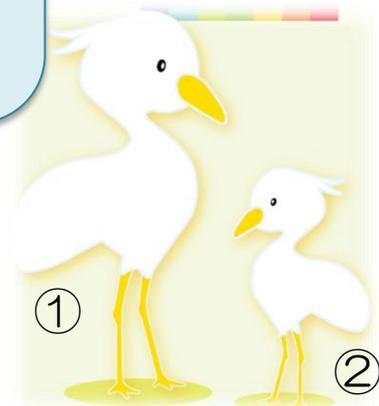
お知らせ

①

キャラクターの名前募集！

包括長森南のキャラクターが誕生しました！イメージは境川に遊ぶ白鷺（シラサギ）の親子です。

彼（彼女）らの名前を募集します。思いついた方はセンターにお電話いただくか、まめくらタウンやまちなかで見かけた包括職員にお知らせください！



お知らせ

②

介護予防教室 まめくらタウン



「パタカラ」口腔体操

介護予防教室まめくらタウンは、高齢者の皆さんがいつまでも“まめ”（元気）でいきいきと“くら”すためのコツが楽しく学べる内容となっています。現在開催中のまめくらタウンでは、ミニ講座「成年後見ってなに？」および口腔体操、歌レクリエーション、歌体操などを行っています。ご家族、ご友人とお誘い合わせの上、御都合の良い会場にどうぞお越しください！

◀ 日 程 ▶

	開催日	場所
第11回	11月 8日(火)	芋島公民館
第12回	11月 24日(木)	高田公民館

※以降の日程は本紙面にてお知らせします。

◀ 対 象 ▶ 長森南の高齢者やそのご家族

◀ 開催時間 ▶ 10:00から11:30まで

◀ 費 用 ▶ 無料（当日参加歓迎！）

お申込み、お問い合わせは地域包括支援センター長森南まで！！

岐阜市地域包括支援センター長森南



247-8160

ホームページ

包括 長森南



〒500-8224 岐阜市高田3-10-16 ビレッジアキ103号室

【来所・訪問による相談の受付】 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。