



睡眠の役割

第二弾

前回に続いて「睡眠の役割」の第二弾です。九月号をお届けした頃は、残暑も厳しく、寝苦しい季節でした。過ごしやすくなった秋ですが、みなさんは、良い睡眠がとれているでしょうか。健康の保持及び増進にとって欠かせない睡眠について今回も睡眠指針をご紹介します。

⑤年齢や季節に応じて、ひるまの眠気で

困らない程度の睡眠を

- ・ 必要な睡眠時間は人それぞれ
- ・ 睡眠時間は加齢で徐々に短縮
- ・ 年をとると朝型化 男性がより顕著
- ・ 日中の眠気で困らない程度の自然な睡眠が一番



⑥良い睡眠のためには、

環境づくりも重要です

- ・ 自分にあつたりラククス法が眠りへの自身の準備となる
- ・ 自分の睡眠に適した環境づくり



⑦若年世代は夜更かし避けて、

体内時計のリズムを保つ



- ・ 子どもには規則正しい生活を
- ・ 休日に遅くまで寢床で過ごす
- ・ 夜型化を促進
- ・ 朝目が覚めたら日光を取り入れる
- ・ 夜更かしは睡眠を悪くする

⑧勤労世代の疲労回復・

能率アップに毎日十分な睡眠を

- ・ 日中の眠気が睡眠不足のサイン
- ・ 睡眠不足は結果的に仕事の能率を低下させる
- ・ 睡眠不足が蓄積すると回復に時間がかかる
- ・ 午後の短い昼寝で能率改善



第二十八回福祉まつり

十一月六日(日) 九時～十四時

イベント・模擬店・バザーなど開催

遊びに来てくださいね!

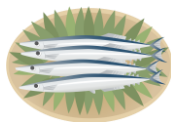
漢字クイズ

秋の美味しい味覚狩り

秋は、おいしい物がいっぱい!でも漢字にすると難解です。さあ、味覚狩りをしてみましょう。読めた物しか食べられませんよ。

① 葡萄

② 銀杏



③ 松茸

④ 林檎

⑤ 秋刀魚

⑥ 無花果

⑦ 甘藷



⑧ 石榴



- ア アラビヤ
- イ イチジク
- ウ ウズマキ
- エ エビ
- オ オリーブ
- カ カボチャ
- ク クルマ
- ク キウイ
- ク クマ
- ク クマ
- ク クマ
- ク クマ
- ク クマ
- ク クマ
- ク クマ