



## 睡眠の役割

睡眠は、生活習慣の一部であるとともに、健康の保持及び増進にとって欠かせないものです。睡眠の問題は、疲労感をもたらさし、情緒を不安定にし、適切な判断力を鈍らせるなど、生活の質に大きく影響します。また、このころの病気の一症状としてあらわれることが多いことにも注意が必要とされています。3回にわたり、健康づくりのための睡眠指針をご紹介します。

### ① 良い睡眠で、

#### からだもこころも健康に

- ・ 良い睡眠で、からだの健康づくり
- ・ 良い睡眠で、こころの健康づくり
- ・ 良い睡眠で、事故防止



### ② 適切な運動、しっかり朝食、

#### ねむりとめざめのメリハリを

- ・ 定期的な運動や規則正しい食生活は良い睡眠をもたらす
- ・ 朝食はからだとこころのめざめに重要
- ・ 睡眠薬代わりの寝酒は睡眠を悪くする
- ・ 就寝前の喫煙やカフェイン摂取を避ける



### ③ 良い睡眠は、生活習慣病 予防につながります

- ・ 睡眠不足や不眠は生活習慣病の危険を高める
- ・ 睡眠時無呼吸は生活習慣病の原因になる
- ・ 肥満は睡眠時無呼吸のもと

### ④ 睡眠による休養感は、

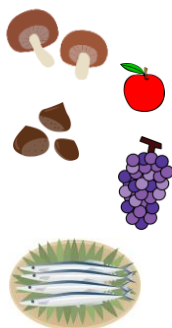
#### こころの健康に重要です

- ・ 眠れない、睡眠による休養感が得られない時は、こころのSOSの場合あり
- ・ 睡眠による休養感がなく、日中もつらい場合、うつ病の可能性も



残暑厳しい9月です。

疲れたからだ、心をリフレッシュさせるにも良い睡眠をとりたいものです。そして元気に食欲の秋を迎えましょう。



## 頭の体操〜ことわざ編〜

（ ）に体のある部位を当てはめてことわざを完成させてください。

- ① ( ) (隠して) ( ) (隠さず)  
悪事や欠点の一部を隠し、全部を隠したつもりでいること
- ② ( ) (八丁) ( ) (八丁)  
口もうまく、やることも達人な人
- ③ ( ) ( ) に衣着せぬ  
相手に遠慮なく素直に思ったことを言う。
- ④ ( ) ( ) の垢を煎じて飲む  
優れた人を模範とし、あやかろうとするここのたとえ
- ⑤ 壁に ( ) ( ) あり障子に ( ) ( ) あり  
隠し事はとかく漏れやすいもの  
注意せよという戒め

