

“カンゾウレンジャー” お役立ち情報 ～睡眠編～



平成 27 年度に南九州市の特定健診を受けた方で「睡眠で休養が十分とれている」と答えた方は 79.9% でした。皆さんは睡眠で十分休養はとれていますか？
睡眠は心身の健康に深く関わっており、良い睡眠が心身の健康のためにも社会生活を営む上でも重要であるといわれています。

最近、ちゃんと眠れている？

？

10人中2人は休養が十分とれていない人？



【目標】自分にあった快適な睡眠をとろう！

住民一人一人ができること

- ☆快眠の方法を知る
- ☆眠りやすい環境を整える（音、室温、寝具など）
- ☆適度な運動を心掛ける
- ☆規則正しい生活リズムを心掛ける

家族や地域で協力し合ってできること

- ☆睡眠時間を確保できるように、家事や仕事などを手伝う

こんな心当たりはありませんか？

- ・床に就いてもなかなか寝付けない
- ・寝ても疲れがとれない
- ・夜中に目が覚めて眠れない
- ・朝早くに目が覚めてしまう

2週間、不眠が続いたら

お医者さんに相談を！

家庭でできる！快眠7箇条！

1. 床に就くのは眠くなってから。
2. 夜の寝付きは“朝日”を感じる事がカギ！早起きが早寝につながります。
3. カフェイン・タバコは時間を考えて（お茶、コーヒーなどのカフェイン摂取は眠る4時間前までに、タバコは眠る1時間前までに）。
4. 眠る2時間前からは食べない（胃腸を休めるため）。また、夕方の軽い運動がスムーズな寝付きにつながります。
5. 昼寝は30分以内。遅くとも午後3時前には切り上げましょう。
6. 「睡眠薬代わりの寝酒」は熟睡感も得られず、寝起きも悪くなる傾向に…。
7. 激しいいびき、呼吸が止まる、足のピクつきやむずむずなどの症状があるときはお医者さんに相談を。



【お問い合わせ】 川辺保健センター 0993-58-3223 知覧保健センター 0993-58-7221 穎娃保健センター 0993-36-1111

(広告)

建築家と建てる家を、身近に、手軽に

建築家と一緒に作る高性能なデザイナーズ住宅を、手に届く価格で。

「アトリエ建築家」と呼ばれるプロの建築家がつくる住みやすくてカッコいい家
高気密・高断熱・高耐震の”高性能住宅”
誰もが「いつかは住んでみたい」と思う理想の住宅を手の届く価格で、お客様おひとりお一人の家づくりへの想いをカタチにします。

モデルハウス常時公開中!!

予約受付中！

得する!!

リフォーム補助金相談会

後悔しないための

賢い家づくり勉強会

※詳しくはホームページまたはお電話にてお問い合わせください。

conon home 木のん ホーム 株式会社 東木材 枕崎市桜山東町969 (株東木材内)

http://higashimokuzai.co.jp/

お問合せ **0120-099-378**

みんなハッピー♥

【お問い合わせ・広告代理店】 (株)ホープ TEL 092-716-1401

Minamikyushu City Public vol.111 18