



## 健康応援隊!

子どものころや体の成長には、「早寝・早起き・朝ごはん」という生活リズムが大きく影響します。

### 「早寝・早起き」

成長ホルモンは寝ている間に分泌され、骨・筋肉・皮膚などの新陳代謝を促します。それらを十分に動かすためには特に、午後10時には眠りについていることが重要です。深い眠りにつくには30分程度時間を要するため、成長期の子どもは（できれば大人も）9時30分には寝るようにするのが理想です。また、網膜が自然の光を感じると分泌されるセロトニンは天然の抗うつ剤とも言われ、心を穏やかにし、やる気を起こさせ、感受性豊かな子どもにするといわれています。これは更年期や老年性のうつ抑制にもなります。

日頃、寝る時間が遅い子を早く寝かせるのは、至難の業です。まずは、早く起こすことから始めましょう。次に外遊びやお散歩など、日中の運動量を増やします。そして、寝る前はテレビを消して、絵本

を読んだりと落ち着いた雰囲気を作ってあげてください。

余談ですが、読書は「想像を超える知識」のタネになります。7歳頃まで、読み聞かせをしてあげてください。

### 「朝ごはん」

成長期の脳は寝ている間に燃料（＝糖）を多く消費するため、燃料の補給（＝朝ごはん）が欠かせません。糖の補給のために炭水化物（ごはんなど）を中心に、ホルモンの主成分であるアミノ酸を補給するためたんぱく質（納豆・豆腐・卵・乳製品など）の組み合わせがよいです。

起きてすぐに食事は摂れません。少し早く起きて、体も食事を食べる準備をしましょう。また、保護者が朝ごはんを食べないと、子どもも食べない場合が多いといわれています。

子どもだけでなく、親も生活習慣を見直すことも大切です。（健康福祉課 保健師）



## 地域包括支援センターだより

先日、体を動かす機会がありじんわり汗をかきました。体が重く、すぐに疲れてしまい、年をとったなと感じました。

年齢を重ねるごとに筋力や体力は低下していきます。さらに体を動かさないでいると体力の衰えはどんどん進行していきます。加齢による体の衰えを改善するには、毎日の生活の中に運動を取り入れることが大切です。

昨年の秋、総合健診の結果、今後運動機能の低下が心配される方を対象に、「元気あっぷ教室」を開催しました。元気あっぷ教室では、理学療法士の指導のもと、個人の体力や体調に合わせ運動プログラムを作成し、教室での運動の他、自宅でも継続的に3ヶ月間運動を続けてもらいました。参加者は60代から80代の方で、教室終了時には、肩の痛みや腰の痛みがよくなった、歩く距離がのびた、腹筋が

ついた等の体の変化が現れました。いくつになっても自分の体調や体力に合わせた運動を続けることで、運動の効果を実感することができた教室となりました。

今年も、生活機能評価の結果、「元気あっぷ教室」の対象になられた方に案内を送付します。運動習慣を生活の中に取り入れるきっかけ作りを地域包括支援センターではお手伝いさせていただきます。ぜひ一緒に取り組んでいきましょう。



### お待ちしております

ご意見・ご要望をお待ちしています。

あて先 ●町長（直通）

FAX(84) 1550

●企画財政課広報担当

☎(84) 1111 (内線221)

### 7月の納税

※納期限は7月31日(木)です

固定資産税	2期	町民税務課	税務G	内線253
国保税	1期	町民税務課	税務G	内線253
介護保険税	1期	健康福祉課	高齢者支援G	内線239
後期高齢者医療保険料	1期	町民税務課	税務G	内線253
保育料	7月分	健康福祉課	社会福祉G	内線252
学校給食費	3期	教育委員会	学校教育G	(84)1460

### 人口と世帯（6月1日現在）

総人口	9,772人(+ 6)
男	4,936人(+ 9)
女	4,836人(- 3)
世帯数	3,035世帯(+ 5)

※( )内は前月比