



あなたの健康づくりを応援!!

The
健康
応援隊

ちゃんと眠れていますか



新型コロナウイルス感染症の患者発生が国内で確認されてから、まもなく2年が経とうとしています。感染症の流行やそれに伴う影響により、私たちは、過去に例のない生活習慣の変化を余儀なくされました。

様々な情報が流れる中、新型コロナウイルスに閉じこもることにより、人とのコミュニケーションの機会も少なくなり孤独感を感じたり、精神的なストレスもたまってきます。

不安や緊張、ストレス等が長く続くと、心身の休養である睡眠に影響し疲れがたまりやすくなります。

このストレスや生活習慣の変化から「夜寝つけない」「眠りが浅い」など睡眠の不調を感じている方も多くいらっしゃるのではないのでしょうか。

●コロナ禍での睡眠リズム

適度な運動は、良質の眠りを促す効果がありますが、リモートワークやオンライン学習により、通勤・通学といった運動量が減ります。

また、人は、規則正しく生活することで体内時計が働き、いつもの寝

る時間で眠気が生じます。生活の変化により、起きる時間と寝る時間がずれて、自然な眠りのリズムが夜型にずれてしまうこともあります。

●良い眠りを誘うために

- ・ バランスの良い食事をとり、規則正しい生活を意識する
- ・ 密を防いだ散歩など適度な運動、自分に合ったストレス発散、気分転換を見つける
- ・ ストレス発散のために、お酒やたばこ等に頼らない
- ・ 就寝の2〜3時間前に入浴して体を温める

これからは、新型コロナウイルス感染拡大を抑えながら日常生活を維持する「ウィズコロナ」の時代とも言われています。ひとり一人が感染予防に注意しながら、こころも身体も健康に過ごせる日が早く来ると良いですね。

(健康福祉課 保健師)

読者アンケート

今月のプレゼント

ふれあい祭りでも大人気だった
五霞町産の美味しい野菜詰め合わせ 5名様



道の駅ごか農産物直売所
「わたい万菜」さんからプレゼント

※写真はイメージです。品種の指定はできません。

アンケート

12/20
まで

- Q1 今月号でよかった記事や写真を教えてください
- Q2 取り上げてほしい内容や企画を教えてください
- Q3 広報紙や町ホームページなどに関するご意見・ご感想をお聞かせください

※お寄せいただいたご意見等は、紙面に掲載する場合があります。また、ご意見には個別回答いたしませんのでご了承ください。

○応募方法

右QRコードまたは、町公式ホームページから応募。



○お問い合わせ

まちづくり戦略課 広報戦略G
☎(84)1111 (内線222)

※アンケートの回答者の中から抽選でプレゼントが当たります。