



あなたの健康づくりを応援!!

The
健康
応援隊

質の良い睡眠をとりましょう



3月は、進学や就職に向けて期待が高まる一方、新しい環境や人間関係に対する不安が生じたり、年度末で何かと忙しくストレスを抱えやすい時期です。

人それぞれ、ストレス解消法は違いますが、共通して重要なことは睡眠を十分にとることです。そこで、今回は睡眠についてお話ししたいと思います。

規則正しい生活を心がける

気持ちよく眠る、いわゆる「快眠」のためには、規則正しい生活が重要となります。私たちの体の中には体内時計が備わっており、意識しなくても活動状態と休息状態を切り替えることができます。しかし、布団に入る時間がバラバラだったり、いつまでもテレビやスマホを見ていたりすると体内時計が正常に機能しません。毎日の活動と休息の時間を一定にさせるよう心がけましょう。

運動習慣を身につけましょう

国内外の研究において、運動習慣のある人には不眠が少ないことが分かっています。激しい運動は逆に睡眠を妨げてしまうため、負担が少なく長続きするような有酸素運動(早

足の散歩や軽いランニングなど)が良いでしょう。ただし、寝る直前の運動は体を興奮させてしまうので禁物です。

効果的な入浴を心がける

眠気は体温が下がることで起こります。入浴によって一時的に体温を上げれば布団に入るところに体温が下がってくるため、自然な眠気を期待できるでしょう。湯の温度は好みにもよりますが、熱いお湯だと体への負担が大きいため、38度のぬるめのお湯で25〜30分程度あたたまることをおすすめします。

「光」で体内時計を整える

朝に光を浴びることで、体内時計をリセットして体を活動状態にすることができ、逆に夜間に強い照明の中にいると体内時計の働きが乱れ、睡眠と覚醒のリズムも乱れることとなります。夜間は強い光を避け、自宅の照明もオレンジ色の暗いものに設定すると良いでしょう。

その他、就寝に近い時間の食事を避ける、コーヒーや緑茶、チョコレートなどカフェインが含まれる飲食物は夕方以降は控えると良いでしょう。

(健康福祉課 保健師)



「ごかりんクラブ」通信 No.2



ごかりんクラブアプリをご利用いただきありがとうございます。10月から運用スタートしたごかりんクラブアプリは、2月20日現在約750名の会員登録があり、レポートの投稿も増えています。見て、食べて、遊んでとちょっとしたレポートの投稿大歓迎です。みなさんもアプリに投稿されたレポートを見て楽しんでください。

アプリ特典

3月には、300ポイント貯めた方を対象に特典の申込み企画を予定しています。抽選で道の駅オリジナルギフトが当たるかも!?詳細はごかりんクラブアプリ新着情報でお知らせします。

食事券利用期限の延長のお知らせ

2月28日(月)までとなっていた早期登録キャンペーンの食事券の利用期限が3月31日(木)まで延長となりました。

ポイントチェック



ごかりんクラブアプリ

○お問い合わせ まちづくり戦略課 広報戦略G ☎(84)1111 (内線222)