

## みんなが一緒に語り合い、支え合う小菅ヶ谷

小菅ヶ谷地区社会福祉協議会 会長 田中 伸一

今年もあっという間に2か月が過ぎて早くも3月に入りました。昨年の初頭から今日まで、私たちが今まで経験したことのない「感染症新型コロナウイルス」が日本中に蔓延し現在も緊急事態宣言が継続しています。これからも感染症対策を続けながら、まもなく開始されるワクチン接種が多く国民にいきわたり、この感染症が収束することを願ってやみません。

この間、私たちの生活も大きく変化し、感染症対策のための「新しい生活様式（ウイズコロナ）」が求められ、人と人の接触を極力避けるという今まで考えられない事態となりました。

私たち小菅ヶ谷地区社会福祉協議会もこのような状況を踏まえて、どのようにしたら活動が進められるのか論議をしてみましたが、今年度に計画していた活動も見直しや中止に追い込まれ残念でなりません。

そこでこのような状況下のもとで、どうしたら地域の皆様とのつながりを保ち元気づけられるかを考え、地域で活躍している方のご協力をいただき、広報紙を通じて地域の皆様に「エール」をお送りさせていただきました。

まもなく4月から新年度が始まります。私たちはこの1年間で体験したことを教訓として、これからも地域の皆様と一緒に語り合い、支え合って地域課題をみんなで解決していきたいと思っております。

本年度計画しておりました「高齢者懇談会」は区役所の保健師さんをお招きしてお話を伺う予定でしたが、感染症新型コロナウイルスの感染拡大により中止となりましたので、その内容を紙面にて掲載させていただきます。

## 「良い睡眠で、生活習慣病を予防しましょう」

栄区役所高齢・障害支援課 保健師 乙坂 果歩



## ■睡眠不足が及ぼす悪影響

睡眠は心と身体の回復をはかる大事な時間です。睡眠不足におちいると、日中の眠気による倦怠感や意欲低下を引きおこします。

また、睡眠不足の状態が続くと、高血圧や糖尿病等の生活習慣病をはじめ、心血管疾患など命にかかわる病気の危険性が高まります（図1）。他にも、うつ病を引きおこしたり、認知症に

かかりやすくなるなど、心身の健康が損なわれてしまうことが明らかになっています。

■慢性的な睡眠不足に陥らないための生活習慣  
睡眠は、生活習慣と大いに関係があります。慢性的な睡眠不足に陥らないために、毎日の生活リズムを見直しましょう。（裏面に続く）

### ○ 起床時間を一定にする

「睡眠・覚醒のリズム」と「体内時計」とのバランスが乱れると、体に負担がかかってしまいます。なるべく起床時間を一定に保ち、体内リズムを崩さないようにしましょう。朝、目が覚めたら日光を浴びると、体内時計をリセットすることができます。

### ○ 生活リズムを「朝型」にする

「夜型」の生活をしていると、深夜になっても眠気を感じず、睡眠不足に陥りやすくなります。できるだけ「朝型」の生活にし、夜間の睡眠時間を確保するようにしましょう。

### ○ 昼寝は午後の早い時間帯に短くとる

長時間の昼寝は、夜の眠気を妨げます。日中どうしても眠くなった場合は、午後の早い時間帯に寝て、時間も20～30分程度にしましょう。

### ○ 無理に眠ろうとしない

無理に眠ろうとすると、かえって緊張を高め、目がさえてしまいます。横になって30分以上眠れない場合は、一旦寢床を出て、本を読むなど他のことをして気分転換し、眠気が出てから寢床に入るようにしましょう。

### ○ 眠れない！は病気のサインかも

眠れない状況が続いている場合は、睡眠時無呼吸症候群(大きなイビキが特徴)やうつ病等の病気かもしれません。日中の生活に支障が出ているなら医療機関を受診することが大切です。

「健康づくりのための睡眠指針」(図2)を参考にさせていただき質の良い睡眠を保ち、心身共に健康に過ごしましょう。

※厚生労働省「健康づくりのための睡眠指針2014」



出典:厚生労働省 生活習慣病予防のための健康情報サイト  
「睡眠と生活習慣病との深い関係」より

1. 良い眠りで、からだも心も健康に
2. 適度な運動、しっかり朝食、眠りと目覚めのメリハリを
3. 良い睡眠は、生活習慣病予防につながります
4. 睡眠による休養感は、こころの健康に重要です
5. 年齢や季節に応じて、昼間の眠気で困らない程度の睡眠を
6. 良い睡眠のためには、環境づくりも重要です
7. 若年世代は夜更かし避けて、体内時計のリズムを保つ
8. 勤労世代の疲労回復・能率アップに、毎日十分な睡眠を
9. 熟年世代は朝晩メリハリ、昼間に適度な運動で良い睡眠
10. 眠くなってから寢床に入り、起きる時刻は遅らせない
11. いつもと違う睡眠には、要注意
12. 眠れない、その苦しみをかかえずに、専門家に相談を

図 1

図 2 出典:厚生労働省「健康づくりのための睡眠指針 2014～睡眠 12 箇条～」

### <消費生活推進員よりお知らせ>

消費生活推進員は地域の「行事」「集まり」にお邪魔して消費者被害未然防止のための出前講座を行っています。しかしコロナ禍のこの一年は行事も活動も自粛や中止で、自粛の中でも「できること」を模索の結果、栄区消費生活推進員の会では、新作紙芝居「キャッシュカードすり替え型詐欺」を完成させました。

コロナに便乗した詐欺も増えています。小菅ヶ谷地区ではフェイスシールドも手作りし、活動が再開できる時がきたらいつでも出前講座に伺えるようスタンバイしております。前向きにもう少しだけみんなで頑張りましょう。一日も早くみなさんにお会いできますように！！

