

よりよい眠りで快適生活

薬剤師 網屋美保

立春を迎え、梅が咲き始める頃になりました。とはいえまだ冬。私と同様、毎朝ぬくぬく布団と格闘している方もいらっしゃるのではないでしょうか。

人は、脳とカラダに休養を与えるために眠ります。睡眠には、疲れた際に眠るしくみ(恒常性維持機構)と夜になると眠るしくみ(体内時計機構)と目覚めている状態を維持するしくみ(覚醒調節機構)の3つのしくみが関係しています。

また私たちの眠りには、深い眠り(レム睡眠)と浅い眠り(ノンレム睡眠)の2種類の眠りがセットになっていて、平均約90分で1つの周期になっています。必要な睡眠時間は各個人によって大きく異なりますが、快眠を得るには睡眠覚醒リズムを知ることは大切です。

人間には1日周期でリズムを刻む「体内時計」が備わっています。「体内時計」はカラダのさまざまな

さまざまな生体リズムを調整しています。「体内時計」が乱れると、やがて不眠を発症し、脳卒中や心筋梗塞など命にかかわる病気を引き起こす危険性も高まります。

睡眠中には、成長や代謝にかかわるいくつかのホルモンが分泌されていますが、その中でも「体内時計」に働きかけることで覚醒と睡眠を切り替えて、自然な眠りを誘うのがメラトニンです。メラトニンとも呼ばれています。メラトニンの分泌は、主に光によって調節されています。朝、光を浴びると「体内時計」がリセットされ、メラトニンの分泌が止まります。目覚めてから14〜16時間ぐらい経過するとメラトニンが再び分泌されはじめ、夜間に多く分泌されます。しかし、夜間に強い光を浴びるとメラトニンの分泌が抑えられてしまいます。また、年齢を重ねるとともに分泌量が減り

ます。朝早く目が覚めたり、夜中に何度も目が覚めたりするのは、「体内時計」の調整機能が弱まるからです。

「体内時計」の乱れにつながる生活習慣は、次の6項目が挙げられます。

- ・朝、日光をほとんど浴びない
- ・平日と休日では起床時間が2時間以上差がある
- ・30分以上の昼寝をすることが多い
- ・運動習慣がない
- ・寝酒をする習慣がある
- ・寝る前にテレビ鑑賞やパソコンの利用が多い

日中の活動に影響を与えるような眠気を感じる方は、生活習慣を再度振り返ってみてください。昨年は「体内時計」を解明した米国研究者がノーベル賞を受賞しました。近い将来「体内時計」に合わせた薬の誕生も期待できそうです。

「体内時計」の重要性を知り、上手にコントロールして、平昌オリンピックを観戦を楽しむもよし、ロシアワールドカップに備えるもよし、健康ではつらつとした毎日を送りましょう。



なるほど! 地域包括ケア

住み慣れた家・地域で安心して暮らし続けたいから

本市では、65歳以上の高齢者を対象に、健康づくりや社会参加活動に対して、地域商品券に交換できる「高齢者元気度アップ・ポイント事業」を実施しています。この事業は、高齢者の方々の健康維持や介護予防・社会参加につながることを目的に実施しています。ポイントはあくまでもきっかけであり、一人ひとりが健康になり、豊かな人生を送ることが大事です。

■介護予防の視点から

「高齢者元気度アップ・ポイント事業」は、高齢者が介護を必要とする状態となることの予防や介護を必要とする状態の改善、悪化防止を目的としています。

健(検)診の受診や運動教室などへ参加することによる健康増進、ボランティア活動や地域貢献活動への参加で、地域での役割を担うことなどが介護予防につながります。

これからの介護予防や健康づくりは、高齢者の「心身機能」の改善だけでなく、「活動」や「参加」を意識した取り組みが求められています。

地域の中に、居場所・出番づくりを見つけ、「生きがい」、「役割」をもって生活できることが大切です。

■ポイント付与について

- ①30分の活動で1ポイントが目安
 - ②年間50ポイントを上限とし、1ポイントは100円(期間=4月~3月)
 - ③商品券へのポイントの交換は、5ポイント単位で交換可能
- ※介護保険料の未納・滞納がある方は、ポイント交換ができません。

■対象となる主な活動

交通安全講習会/高齢者交通安全教室/まくらざきハーモニーフェスティバル/各種健(検)診/食生活改善推進員による料理教室及び食改活動/高齢者食生活改善事業/男性料理教室/はつらつ塾/市民健康教室/筋トレサロン/ウォーキング大会/てげてげ広場事業/老人クラブ連合会活動(ゲートボール、グラウンドゴルフ、芸能大会)/市民運動会/きばらん海クラブ活動/地域づくり成人講座/青少年育成講座/生涯学習講座/地区公民館自主学习グループ活動/リクエスト講座/市民大学/高齢者学級/サン・フレッシュ枕崎自主講座/まくらざき学校応援団/脳活性音読塾

問合せ 地域包括ケア推進課 TEL72-1111(内線463)

消費生活メモ

大手通販サイトをかたり未納料金を請求するSMS

スマホに「サイト」への登録料が未納である。本日中午に連絡がない場合は法的手段に移行する」という内容のSMS(ショートメッセージサービス)が届いた。送信元として大手通販サイト名が記載されていた

が、このサイトを利用したことはない。どうしたらよいか

▼実在する事業者等の名前を「未納」などの心当たりのないSMSが届いたという相談が寄せられています。心当たりのない不審なSMSが届いたら、開かずすく削除することが大切です。送信元の名前

等に聞き覚えがあっても安易に信用しないようにしましょう

う。連絡をすると、個人情報保護法を聞き出されたり、金銭を要求されたりする場合があります。心配なときは、消費生活センター等に相談しましょう(消費者ホットライン188)。

消費生活に関するトラブルのご相談は枕崎市消費生活センター(市役所内)または消費者ホットライン「188」まで。TEL72-1111(内線329) ※8:30~12:00、13:00~17:15

南溟館 イベント情報

- 開 9:00~17:00 ※入館は16:30まで
- 休 毎週月曜日 ※月曜日が祝祭日の場合は翌日
- 問 TEL72-9998

枕崎幼稚園作品展

枕崎幼稚園の子どもたちによる想像力豊かな作品を多数展示します。

- 会期 2月9日(金)まで
- 会場 南溟館(第1展示場、市民ギャラリー)
- 観覧料 無料

サンサン太陽こども絵画展

ふじ保育園の子どもたちによる元気いっぱい絵画などの作品を展示します。

- 会期 2月11日(日)~18日(日)

- 会場 南溟館(市民ギャラリー)
- 観覧料 無料

別府福祉会絵画展

別府保育園とまくらざき保育園の子どもたちの絵画作品などを数多く展示します。

- 会期 3月9日(金)~13日(火)
- 会場 南溟館(第1展示場、市民ギャラリー、研修室)
- 観覧料 無料

~第30回県子ども芸術祭典 風の子あそびやとっぴんしゃん

九州圏内を中心に活動して

いる「劇団風の子九州」が、九州各地の伝承あそびやわらべ歌、民話などを織り交ぜた劇を披露します。

- 日時 3月11日(日) 午後5時~(開場=午後4時45分)
- 会場 南溟館(第2展示場)
- 観覧料 有料(金額未定)

「鹿児島美しい風景百景展」の中止について

2月24日(土)から3月4日(日)に開催を予定していましたが「鹿児島美しい風景百景展」は、都合により中止となりました。

新刊紹介

一般書



街歩き西郷どん! 林 真理子(監修)

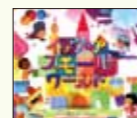


注文をまちがえる料理店 小国 士朗(著)



見せる収納片づけられない収納

児童書



イツ・ア・スモールワールド ジョーイ・チョウ(著)・アーサー・ピナード(訳)



かいぞくゴククン ジョニー・ダドル(著)・アーサー・ピナード(訳)



さわれるまなべる さわいくにのどうぶつ エミリー・マロンダン(著)・ジュリー・マルスイエ(監)・松永りえ(訳)

アーサー・ピナードトークイベント 「ここが広い世界の入り口だ」

日本語と英語を行き来する詩人が、言葉のこれからを語ります。

日時 2月18日(日) 午後2時~3時30分

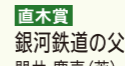
場所 市立図書館2階

講師 アーサー・ピナードさん(アメリカ出身、詩人・絵本作家・翻訳家・エッセイスト)

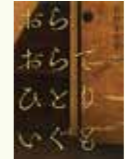
決定! 第158回芥川賞・直木賞



百年泥 芥川賞 石井 遊佳(著)



直木賞 銀河鉄道の父 門井 慶喜(著)



芥川賞 おらおらでひとりいぐも 若竹 千佐子(著)

図書館だより No.310

市立図書館 TEL 72-9254 ホームページ <http://city.makurazaki.jp/site/library/> ★開館時間 9:30~18:00

カレンダー 2月10日~3月9日

日	月	火	水	木	金	土
						10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	1	2	3
4	5	6	7	8	9	

休館日 ☆ イベント おはなしのへや 午後3時~ (絵本と紙芝居の読み聞かせ)