

宮城県社会福祉協議会 総合相談センター

相談受付 月～金曜 9:00～17:00
専門相談 ※法律・医療相談は**予約制**(無料で相談できません)
 ●**法律(弁護士)** 第1・2(偶数月のみ)・3金曜 13:30～15:30
 財産・相続・遺言・成年後見制度・DV・虐待被害 他
 ●**医療(精神科医)** 第4木曜 13:30～15:30
 認知症・うつ・心の悩み・人間関係 他
 ●**保健・介護等(保健師等)**
 月～金曜 9:00～17:00
 健康管理・保健衛生・家庭介護・福祉サービス 他
 ※いずれも祝日、年末年始は除く

問い合わせ先 **TEL022-223-1165**

エイジングマガジン **LIFE みやぎ**

2018年9月20日発行 秋号

3月・6月・9月の20日と12月中旬に発行
 宮城県のシニア世帯に10万部配布しています。

発行／社会福祉法人宮城県社会福祉協議会
 〒980-0011 仙台市青葉区上杉1丁目2-3
 TEL022-223-1171 FAX022-223-1151
 企画編集／河北新報社 協力／宮城河北会
 〒980-8660 仙台市青葉区五橋1-2-28

記事に関するお問い合わせは
 TEL022(225)8477 FAX022(223)1151

広告に関するお問い合わせは
 河北新報社営業局営業部 TEL022(211)1318

●●● 編集後記 ●●●

西日本豪雨で犠牲になられた方々のご冥福を心よりお祈り申し上げますとともに、被災された方々の一日も早い復興を願うものです。

7月に日本列島では記録的な猛暑が続き、読者の皆さまも体調管理にご苦心されたことと思います。

今号では駅伝・マラソン中継の解説でおなじみの増田明美さんの講演とインタビューを特集しました。

陸上競技を始めたきっかけ、そしてロサンゼルス五輪の経験を歯切れよく話すのを聞いて、今ならあり得ないことでも30年前なら考えられることだと時の経過に納得しながら聞き入りました。

2020年東京五輪は、日本選手の活躍する姿を増田さんの解説で応援したいものです。

涼しさを感じるようになりましたが、「健康寿命」(健康上の問題で日常生活が制限されることなく生活できる期間)を延ばしてこれからの人生を健康で楽しく過ごすため、読者の皆さまも運動したり出掛けたりして健康管理に気を配ってください。(E.T)

健康相談 Q & A

回答 ▶▶▶ 宮城県社会福祉協議会 総合相談センター

良い睡眠で心も体も健康に

Q 今年の夏は、とても暑く、寝苦しい日が続きましたが、高齢になるにつれて睡眠が浅くなってきたように感じています。良い睡眠のためには、どのようなことに気を付けたいでしょうか。(70歳男性)

A 日本の成人の睡眠時間は、6時間以上8時間未満の人が約6割を占め、個人差はありますが65歳以上では6時間程度といわれています。昔から年を取ると徐々に早寝早起きの傾向が強まり、朝方化することが知られています。睡眠には、心身の疲労を回復させる働きがあります。そのため睡眠不足や眠りの質が悪化すると健康上の問題や生活への支障が生じてきます。また、睡眠不足や質の悪化は、生活習慣病のリスクや不眠によるうつ病のようにな心の病につながることも明らかになっています。



また「寝付けない」「熟睡感がない」「早朝に目が覚めてしまう」「疲れていても眠れない」などの不眠症状は、心の病の症状として現れることがあります。特に眠っても心身の回復感がなく、物事への関心がなくなったり、好きだったことが楽しめなくなったりということが続く場合には、うつ病の可能性もあります。うつ症状の他に睡眠時間が不足すると日中の注意力や集中力が低下し、

頭痛やその他の身体の痛み、消化器系の不調などが現れ、意欲が低下することが分かってきます。睡眠に問題が生じて日中の生活に悪い影響があり、自らの工夫だけでは改善しないと感じたときは、早めに専門家に相談することが重要です。

良眠のためのポイント

良い睡眠のためには、しっかりと朝食を取って身体の活性化を促すことや、適度な運動・活動で体を動かしておくこと、程よい疲れによって眠りに就きやすくなります。また、なるべく決まった時間に寝て、決まった時間に起きることも大切です。体が睡眠サイクルを覚え、寝付きやすくなり、規則正しい生活習慣によって、睡眠と覚醒のリズムにめりはりをつけることができます。さらに、環境面を整えることも効果があります。

まずは自分に合った布団や枕などの寝具を選びましょう。

寝付きの良さや睡眠の深さに影響するものとして、外からの騒音や室内の明るさがあります。体温調節ということでは、寝室や寝床の中の温度や湿度が重要な要素です。温度や湿度は、季節に応じて眠りを邪魔しない範囲に保つことが基本です。心地よさと感じられる程度に調整しましょう。

また、スムーズに眠りに入るよう就寝前に、ぬるめのお風呂にゆったり浸かたり、軽い体操をしたりと自分なりのリラックス方法を工夫してみましよう。一方、就寝前の飲酒やカフェインの摂取は、入眠を妨げ睡眠を浅くする要因となるため、控えた方がよいでしょう。

眠りは日々の疲れを癒やしてくれる大切な時間です。質の良い睡眠で明日への英気を養いましょう。