



目指せ快眠！生活習慣を振り返ろう！

寒い朝はいつまでも暖かいお布団の中に入っていたいですね。睡眠は疲労回復のほかに、“精神的な安定”や“免疫力の向上”などの効果が得られます。しかし、様々な要因によって睡眠不足や不眠に悩んでいる方は多いのではないのでしょうか？今回は、睡眠の質を上げるために必要なポイントを確認して、今一度ご自身の“睡眠生活”を振り返ってみましょう！

睡眠の質を上げる生活習慣

- 規則正しい睡眠時間を心掛ける
- 有酸素運動(散歩やランニングなど)を習慣的に続ける
- 就寝の2～3時間前に入浴する
- 朝起きたらカーテンを開けて自然の光を浴びる
- 就寝の近い時間に夕食や夜食を食べる事は避ける
- 昼寝(15～30分程度)を行う



・厚生労働省 eヘルスネット 快眠と生活習慣

(<https://www.e-healthnet.mhlw.go.jp/information/heart/k-01-004.html>)を加工して作成

取り組み紹介！！

【地域に根付いたオレンジカフェが設立！】

野田地区にて新たにオレンジカフェが設立されました！
「認知症になっても住み慣れた自宅で暮らし続けられる地域にしたい」という思いにより、地域住民にとって身近にある喫茶店で開催されることになりました。笑いがいっぱいの楽しいカフェです。ぜひお気軽にご参加ください！



↑オレンジカフェの様子 in 喫茶店「どんぐり」(R5.11/23)

○場 所: 喫茶店「どんぐり」(野田3丁目 7-9)

○開催日: 毎月第4木曜日(祝日実施あり)

○時 間: 10:00～11:00

【健康づくり講演会】

R5.12/1(金) 健康づくり講演会を開催しました！
今回は、講師に元・古田医院 院長: 古田紘一先生をお招きし「新・健康生活」のススメと題した講演会をはじめ、桑名すこやか体操・筋肉量などの測定会も実施しました。当日は定員いっぱい、みなさんの健康志向の高さが伺えます。
講演会の内容や測定会の結果を知った参加者からは、「健康のために他者とのかわりを持つと思った」や「自分の筋肉量など、身体の状態を知ることができてよかった」などの感想がきかれ健康について見直すきっかけとなりました。



↑健康づくり講演会 当日 講座中の様子 (R5.12/1)

このまちの『薬剤師さん』！

皆様こんにちは。さんあい薬局陽だまりの丘店です。さんあい薬局は三重県の桑名、四日市、鈴鹿を中心に創立 30 年の会社の薬局です。地域の皆様に信頼され・選ばれる薬局をめざし、笑顔と親切をモットーとして、温かい接遇、対話を心掛けています。

今回は皆様が安心して薬や健康についてご相談できるように、「かかりつけ薬剤師」についてご紹介致します。かかりつけ薬剤師とは、薬による治療の事、健康や介護に関する事などに豊富な知識と経験を持ち、患者さんや生活者のニーズに沿った相談に応じる事のできる薬剤師の事です。皆様ご自身が選択いただけます。

かかりつけ薬剤師をもつメリット(3つの機能)

- ① あなたの専属薬剤師のため、全ての薬の管理をスムーズに行え、お薬に対する相談がいつもの薬剤師なので安心してお話も出来ます。
- ② 薬局が開いていない時間にも薬の相談ができ、在宅医療もサポートしてもらえます。市販薬や健康食品等の相談等も。
- ③ 医療チームのサポートを受けられます。処方内容を確認し必要に応じて医師へ問い合わせや提案を行います。地域の医療機関とも連携し、チームで患者さんを支えられる関係を作っています。

ぜひ、皆様も専属の「かかりつけ薬剤師」を持ってみましょう！

○さんあい薬局 陽だまりの丘店

住所:桑名市陽だまりの丘 7-1513

電話:0594-31-7400



(さんあい薬局 陽だまりの丘店 様)

編集者コソコソ話



表面のコラムから、ふと編集者の『睡眠』を振り返ってみました。夏は4時半頃に目が覚めることが多く、気温が低くなると早朝に目覚めることが減り、「冬は睡眠時間が長いなあ」と毎年のように感じていました。

この現象は、人間が持つ“冬眠本能”によるものと考えられているそうです。“冬眠”とは、心身のほとんどの活動を停止させた状態で、冬を越す現象のことです。人間と同じ哺乳類の中には、熊やシマリスなど冬眠をする生き物がいますが、人間にも同じような本能が働いているのですね。

人間にも“冬眠本能”が生まれつき備わっているのであれば、気温が寒い時期だけでも、あったかいお布団の中で一日中眠っていたいものですね。

By 睡眠欲を満たしたい編集者

北部西地域包括支援センター 福祉なんでも相談センター

福祉に関することをまとめて相談できる窓口です。お気軽にご連絡ください。

○北部西地域包括支援センター

多度福祉なんでも相談センター

受付場所:多度すこやかセンター

開所日時:月～金曜日 8:30～17:15

(祝日除く)

電話:0594-49-2031

○北部西地域包括支援センター

福祉なんでも相談センター

受付場所:光精工コミュニティプラザ

開所日時:火～日曜日 9:00～17:00

(月曜日が祝日の場合は開所)

電話:0594-41-2114