



眠りで心の疲れをリセット!!

新年度に向けて慌ただしくなるこの時期は、つい疲労のためがちに。睡眠には、脳と体を休ませ、疲労を回復させてエネルギーをためる役割があります。

毎日忙しくて思うように睡眠時間がとれない、眠りが浅くて寝不足気味...というあなた。「今日の疲れは今日のうちにとる」ことがポイントです。

- 睡眠12カ条（健康づくりのための睡眠指針2014）を、ご自身の生活に合わせて実践してみてください。
- 一、良い睡眠で、からだもこころも健康に。
- 量と質の良い睡眠で、疲労回復・ストレス解消・事故

防止を。

二、適度な運動、しっかり朝食、ねむりとめぎめのメリハリを。

定期的な運動や規則正しい食生活は良い睡眠をもたらすために重要。

三、良い睡眠は、生活習慣病予防につながります。

睡眠不足や不眠は生活習慣病の危険を高めます。

四、睡眠による休養感は、こころの健康に重要です。

眠れない、睡眠による休養感が得られない場合、こころのSOSの場合あり。

睡眠による休養感がなく、日中もつらい場合、うつ病の可能性も。

五、年齢や季節に応じて、ひるまの眠気で困らない程度の睡眠を。

必要な睡眠時間は人それぞれ。日中の眠気で困らない程度の自然な睡眠が一番。

六、良い睡眠のためには、環境づくりも重要です。

自分にあつたりラクスタ法が眠りへの準備となる。自分の睡眠に適した環境づくり。

七、若年世代は夜更かし避けて、体内時計のリズムを保つ。

子どもには規則正しい生活を。朝、目が覚めたら日光を取り入れる。

八、勤労世代の疲労回復・エネルギーアップに、毎日十分な睡眠を。

睡眠不足は結果的に仕事の能率を低下させる。睡眠不足が蓄積すると回復に時間がかかる。

九、熟年世代は朝晩メリハリ、ひるまに適度な運動で良い睡眠。

寝床で長く過ごしすぎると熟睡感が減る。適度な運動は睡眠を促進。

十、眠くなつてから寝床に入り、起きる時間は遅らせない。

眠ろうとする意気込みが頭が冴えさせ寝つきを悪くする。眠りが浅いときは、むしろ積極的に遅寝・早起きに。

十一、いつもと違う睡眠には、要注意。

睡眠中の激しいびき・呼吸停止、手足のびくつき・むずむず感や歯ぎしりは要注意。眠っても日中の眠気や居眠りで困っている場合は専門家に相談。

十二、眠れない、その苦しみをかかえずに、専門家に相談を。

● 専門家に相談することが第一歩。
● 薬剤は医師の指示で使用。



高齢者の肺炎球菌予防接種(定期接種)について

村では、平成26年10月から定期接種となった「高齢者の肺炎球菌予防接種」の対象となる方に、接種の案内を郵送しています。

接種期間は平成27年3月31日までですので、接種を希望する方は、期間内に接種を受けてください。

《4月の乳幼児健診》

- ◇受付時間 午後1時30分～2時
- 1歳6カ月児健診 4月13日(月)
対象：平成25年8月～9月生
 - 2歳児歯科健診 4月14日(火)
対象：平成25年2月～平成25年3月生
 - 4カ月健診 4月20日(月)
対象：平成26年12月生

◇問合せ先 健康増進課(保健センター) ☎885-1889

休日当番医

診療時間：午前9時～午後4時
都合により当番医を変更することがあります。
※お問合せ先：なるしま内科医院 ☎869-4820

| 3月 | 15日(日) | まつばらウイメンズクリニック いわき内科クリニック | 阿見 稲敷 | ☎830-5151 ☎875-5100 |
|----|--------|------------------------------|-------|----------------------------|
| | 21日(土) | しんクリニック 鈴木クリニック | 阿見 稲敷 | ☎875-5686 ☎892-3640 |
| 4月 | 22日(日) | あべ整形外科 古橋医院 | 阿見 稲敷 | ☎875-5303 ☎0299-78-3770 |
| | 29日(日) | つじ耳鼻咽喉科クリニック 佐倉クリニック | 阿見 稲敷 | ☎801-3387 ☎892-7011 |
| | 5日(日) | 市川ファミリークリニック いなしきクリニック | 阿見 稲敷 | ☎843-3301 ☎892-3372 |