



快適な睡眠で健康づくり



昔から、春眠暁を覚えず、(春の夜は寝心地がよいので、夜明けになってもなかなか目が覚めない)といいますが、近年、『24時間社会』の拡大で睡眠を取り巻く環境が、大きく変化しています。一方、睡眠不足や無呼吸を伴う睡眠障害など、睡眠の問題は高血圧、心臓病、脳卒中の悪化要因としても注目され社会問題となりつつあります。

① 快適な睡眠で生き生き健康生活

睡眠には、疲労を回復しストレスを解消する働きがあります。熟睡を促すためには、定期的な運動習慣が効果的で、心と体の目覚めのために朝食を摂ることが大切です。空腹でも、満腹でも快適な睡眠を妨げるので、夜食はごく軽くするなどして、快適な睡眠と目覚めを心掛けましょう。

② 睡眠時間は人それぞれ『日中元気はつらつ』が快適な睡眠のパロメーター

そこで、健康日本21でも、「健康づくりのための睡眠指針」が策定されています。これは、成人を対象として、睡眠の問題を予防改善するための情報を七つの柱として整理したものです。

快適な睡眠のための7カ条

① 睡眠時間は人それぞれ『日中元気はつらつ』が快適な睡眠のパロメーター
人にはそれぞれ自分に合った睡眠時間があるので、8時間にとこだわらないようにしましょう。個人差はありますが、年齢の影響は大きく、10歳代で8〜10時間、成人以降5歳

代までは、6.5〜7.5時間、60歳代以上で平均6時間弱と、高齢になるほど睡眠時間は短くなるのが普通で、無理に長時間眠ろうとするとかえって睡眠の質を低下させます。寢床で長く過ごしすぎるのも熟睡感が減るものになるので、睡眠時間の長さにこだわらず、日中しっかりと目覚めて過ごせているかを目安にしましょう。

② 睡眠時間は人それぞれ『日中元気はつらつ』が快適な睡眠のパロメーター
睡眠障害は、「体や心の病気のサイン」のことがあります。寝付けないとか熟睡感がない、充分眠っても日中の眠気が強いなど、激しいびき、足のむずむず感、歯ぎしりなどが原因の不眠も、医師や歯科医師に相談することをお勧めします。

③ 快適な睡眠は自ら創り出す
不快な音や光を防ぐ環境づくりや、自分に合った寝具を使うなどの工夫をしましょう。「睡眠薬代わりの寝酒」を続けることで眠りが浅くなったり、睡眠薬と一緒に飲むと薬の作用が強まったりすることがあります。「カフェイン」も就寝前の4時間以内には摂取しないよう心掛けましょう。

④ 眠る前に自分なりのリラックサ法を、眠ろうとする意気込みが頭をさえさせる
寝る前は、軽い読書、音楽、香り、ストレッチなどでリラックサする工夫をし、自然に

⑤ 目が覚めたら光を取り入れ体内時計をスイッチオン
体内時計を目覚めさせるには、日光を浴びることが効果的です。そして、適度に日光を浴びることが、夜の快適な睡眠につながります。

⑥ 午後の眠気をやりすこす
人の体内リズムでは午後2時くらいに眠気が生じます。昼寝でリフレッシュするには、午後3時より前の20〜30分の短い時間が効果的で、長い昼寝はかえってぼんやりしてしまいます。

元気高齢者に挑戦

谷本 富正さん (68歳・邑久町尻海)



10数年ほど前から、向こう3軒両隣はいざれ高齢者ばかりとなり、お互いに助け合わなければ生活ができないのでは? と思っていました。元気でなければその助け合いもままならず、楽しいはずの老後も過ごせないと思い、自分が元気高齢者になろうと決心しました。

元気高齢者になるには、①運動で筋力アップ ②痴ほう予防 ③食事 の3点が挙げられるのではないかと思います。

高齢者に運動を? と思われませんが、高齢者だからこそ運動で筋力アップすることが必要ではないかと思えます。足腰が弱って歩けなくなれば外出もままならず、楽しみも半減し、閉じこもりにもなります。運動とはいっても簡単な、短時間でできる動作だけで充分筋力のアップになります。

足には自信のあった私ですが昨年、町の筋力アップ教室に参加し3カ月間簡単な運動をしただけで、筋力が大幅にアップして驚きました(継続は力なりを実感しました)。わが老人会でも運動をとベタベタを毎週2回実施しています。

閉じこもりの解消、ひいては痴ほう予防につながると思いは年間7回、ふれあい活動を実施しています。また毎月1回「五七五日記会」も実施し、感じたこと、思ったこと、体験したこと、何でも10句持ち

「使うものは発達するが使われないものは衰えてゆく」
食事は言うまでもなく偏食をしない、何でも食べることを基本に各家庭で気配りする。以上を実行していけば、元気高齢者になれるのではないかと頑張っています。

旬のごちそう



【ひな祭り寿司】

●材料(分量:18cmケーキ型1個分)

| | |
|-------------------|---------------|
| 米……………3カップ | 卵……………3個 |
| (A) | (C) |
| 酢……………大さじ6 | 砂糖……………大さじ2 |
| 砂糖……………大さじ2 | しょうゆ……………少々 |
| 塩……………小さじ2 | 甘塩鮭……………2切れ |
| 干しシイタケ……………3枚 | エビ……………8尾 |
| (B) | さやえんどう……………適宜 |
| 砂糖……………大さじ2 | 巻きのり……………3枚 |
| しょうゆ……………大さじ1と1/3 | |

●作り方

- ①米は硬めに炊き、(A)を回しかけ、味をなじませてうちわであおぎ、冷まして酢飯を作る。
- ②干しシイタケは水で戻して粗みじんに切る。戻し汁70ccと(B)で汁気がなくなるまで煮る。
- ③卵2個に(C)を混ぜ、炒り卵を作る。卵1個は錦糸卵にする。鮭は焼いてほぐす。
- ④エビは塩ゆでし、尾を残してカラをむく。
- ⑤えんどうは色よくゆで、斜め切りにする。
- ⑥巻きのりはケーキ型の形にあわせて切る。
- ⑦酢飯を3等分し、それぞれに干しシイタケ、炒り卵、鮭を混ぜる。
- ⑧ケーキ型に炒り卵入り酢飯、のり、鮭入り酢飯、のり、干しシイタケ入り酢飯、のり、の順に詰め、上からぎゅっと手で押す。
- ⑨ひっくり返して皿に取り出し、上に錦糸卵、エビ、えんどうを飾る。彩りにイチゴなどの果物を添える。

市栄養委員会副会長
奥山 國子さん (邑久町大窪)

お祝いの日に、子どもと一緒に楽しみながら作ってみましょう。飾りには季節の食材を使ってください。

