

保健センターだより

問い合わせ先 保健福祉課健康推進係 (32)2554



保健師
加戸 容子さん

良い睡眠
とれていますか？
～良い睡眠でからだも
こころも健康に～

人は人生の約3分の1の時間を睡眠時間に充てています。睡眠は、食事・運動・飲酒・喫煙などの他の生活習慣と同様に私たちの健康に深く関係しています。脳や心身の休息のために睡眠は欠かせず、より良い眠りは、心身の健康や日々の活力の源です。この機会に睡眠の質を見直してみましょう。

快眠と生活習慣

1.まずは規則正しい生活から

さまざまな生活習慣がありますが、睡眠も生活習慣そのものです。どんなに健康的に運動をしたり、バランスの良い食事を心がけても、布団に入る時間がバラバラであれば、快眠は得られません。体の中には体内時計があり、睡眠のタイミングを決めるだけでなく、前もってホルモンの分泌や生理的な活動を調節し、睡眠に備えてくれます。これらの準備は自分の意志ではコントロールできません。規則正しい生活こそが体内時計を整え、快眠へと導いてくれます。

2.運動と快眠…習慣が大事

国内外の研究で、運動習慣がある人には不眠が少ないことが分かっています。特に習慣的に運動を続けることが効果的で、寝つきが良くなったり、深い睡眠が得られるようになります。ただ、激しい運動は逆に睡眠を妨げることもあるため、負担が少なく長続きするような有酸素運動(ウォーキングや軽いランニングなど)がおすすめです。



3.光浴と快眠…光で体内時計を整える

光は体内時計を24時間にリセットする効果があります。人の体内時計の周期は24時間より長めにできているため、長めの体内時計を毎日早めてあげないと、生活がずるずると後ろにずれてしまいます。朝の光には体内時計を早める作用があるため、起きたらまずカーテンを開けて自然の光を部屋の中に取り込むことが大切です。逆に気をつけたいのは夜の光です。朝の光と反対に夜の光は体内時計を遅らせる作用があり、夜が更けるほどその作用は強くなります。快眠のためには朝の光をしっかり浴びて、夜には強い光を浴びすぎないようにすることが大切です。

最後に、生活習慣病が不眠の原因になることも分かっています。生活習慣病を防ぎ快眠を得るためにも、良い生活習慣を身につけましょう。



Kids generation



Focus MIYOTA



「静と動」

場所：向原霊園付近 撮影：コディー（向原区）

撮影者コメント

風に吹かれている蕎麦の花に安らぎを感じたから。

「Focus MIYOTA」では、風景、花木、自然、行事などの写真を募集中です。投稿いただいた中から、毎月広報やまゆりにて数枚ずつご紹介していきます。また、広報紙で紹介しきれなかった写真に関しては、町の公式SNS等でもご紹介します（許可をいただいたもののみ）。御代田町内で撮影した素敵なお写真をお待ちしています。



投稿はこちらから

消防団員募集 あなたと一緒に守りたい

消防団は「自分たちのまちは、自分たちで守る」の郷土愛の精神に基づき、火災をはじめとするあらゆる災害に出動しています。

御代田町では現在244名の団員（うち9名女性）が12の分団および本部班（町職員）に在籍しています。住民の皆さまの安心と安全のために活動していただける消防団員を募集しています。

●入団資格

- ①18歳以上であること
- ②町内に居住または勤務していること（町内在住の方は居住地区の分団に、町内勤務の場合は勤務先の地区の分団に入団となります。）
- ③入団は随時受け付けています。

●身分・処遇等（待遇）

- 消防団員は非常勤特別職の地方公務員であり、階級に応じた報酬と出動手当が個人に支払われます。
- 5年以上勤続して退団した場合には、階級および勤務年数に応じて退職報償金が支給されます。
- 消防団活動での負傷等に対して補償される制度があります。
- 活動に必要な被服およびヘルメットなどの安全装備品は貸与されます。
- 団員になった方には『信州消防団員カード』を配布しています。これを『信州消防団員応援ショップ事業』に登録された店舗や施設に提示することで、消防団員やその家族に対して割引等の特典サービスがあります。

●活動内容

火災発生時には、消火活動や後方支援をします。また、風水害発生時には河川の水位警戒や浸水防止等を実施します。その他に、行方不明者発生時の捜索活動もあります。平常時には、災害時に活動できるように資機材の取扱訓練や火災の多発期の火災予防広報をします。

正副団長紹介

団員の心を
一つにまとめる
熱い男です。

木内拓郎団長



常に冷静沈着な姿勢が
団員から絶対的に
信頼されています。

上原亮一副団長



伝統を守りながら、
新しい視点を持って
団員を導きます。

青木孝弥副団長



私たちと一緒に御代田町の安心・安全を守りましょう!

次号から各分団の紹介記事を掲載します。
お楽しみに。

問い合わせ先

消防課消防係 (32) 0119（御代田消防署内）