

すこやかメニュー

認知症は「睡眠」で予防しよう！

● 認知症の原因は夜更かし？
夜更かしをする高齢者は認知症にかかりやすいということをご存知ですか。国の機関による研究結果では、75歳未満の就寝時刻と認知症の発症率に関連は見られませんが、75歳以上では午後11時以降に就寝すると、認知症発症リスクは1.8倍も高くなることがわかりました。

明確な理由は明らかではありませんが、日中の昼寝や、夕方以降の運動による体温上昇など、体内時計の自然な流れに逆らうことが影響を与えているのかもしれない。

● 加齢による睡眠障害の増加
加齢に伴い、睡眠が浅くなり中途覚醒・早期覚醒が増加

するなどの変化が見られま
す。例えば、高齢期には中途
覚醒の誘因となる夜間の頻尿
や体の痛みなどの加齢による
身体の変化。また、疾患やそ
の治療薬の副作用の影響など
による不眠症をはじめとする
睡眠障害です。さまざまな睡
眠障害で悩む高齢世代の割合
が多くなります。

● 良い睡眠を得るポイント
より良い睡眠を得るため
は、睡眠習慣や生活習慣に着
目することが重要です。厚生
労働省では、良質な睡眠を得
るために心掛けるべき点を下
記のとおり示しています。参
考にしてみてください。

問合せ先 保健福祉課保健係
TEL 53・3155

「健康づくりのための睡眠指針2014年～睡眠12箇条～」

- ① 良い睡眠で、からだもこころも健康に
- ② 適度な運動、しっかり朝食、ねむりとめざめのメリハリを
- ③ 良い睡眠は、生活習慣病予防につながります
- ④ 睡眠による休養感は、こころの健康に重要です
- ⑤ 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
- ⑥ 良い睡眠のためには、環境づくりも重要です
- ⑦ 若年世代は夜更かし避けて、体内時計のリズムを保つ
- ⑧ 勤労世代の疲労回復・能率アップに、毎日十分な睡眠を
- ⑨ 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
- ⑩ 眠くなってから寝床に入り、起きる時刻は遅らせない
- ⑪ いつもと違う睡眠には、要注意
- ⑫ 眠れない、その苦しみをかかえずに、専門家に相談を



健康カレンダー

3月 16～31日

16日 乳幼児健診 13:00～15:00 保健センター



町立病院外来診療 3月16日～4月15日

- 整形外科 (午前のみ)
3月16日(火)、30日(火)、
4月13日(火)
- 整形外科 (午前・午後)
3月17日(水)、24日(水)、31日(水)、
4月7日(水)、14日(水)
- 眼科 (午後)
3月16日(火)、23日(火)、30日(火)、
4月6日(火)、13日(火)
- 皮膚科 (午後)
3月19日(金)、4月2日(金)
- 終日休診 土曜日・日曜日・祝日

戸籍の窓

こんにちは よろしく

2月3日
伊川 侑沙^{あり さ ちゃん} 一紀・智子
(北農場3)

ごめいふくを お祈りします

1月31日
一柳 すづ江^{さん} 100歳 (北郷)
2月14日
齋藤 勉^{さん} 92歳 (北農場1)
柳川 三都治^{さん} 84歳 (月ヶ岡)

ご厚志ありがとうございました

月形町へ

●亡母の生前のお礼として
一柳 和彦様 (北郷)
50,000円
(故すづ江様)

☎社会福祉協議会へ
●亡夫の生前のお礼として
高島 緑様 (知来乙2)
(故一雄様)

●亡夫の生前のお礼として
山田 洋子様 (南札比内1)
(故勤様)

※寄附に係る氏名および金額の掲載は、本人の承諾を得て掲載しています

お詫びと訂正

広報花の里つきがた2月号、15ページ新着図書内において、書籍名『カリスマ保育士てい先生の子育てで困ったら、これやってみ!』の著者名が「坂木司」とありましたが、正しくは「てい先生」です。訂正し、お詫び申し上げます。

【編集後記】2月に開催された「つきがた希望フェス」は大盛況でした。花火が予想以上に高く上がり、上手く撮れず、とても悔しいです。ぜひリベンジしたいです!

図書館だより

開館日 毎週月～土曜日
開館時間 午前10時～午後6時
貸出 午後5時30分まで
おすすめ図書
「今度生まれたら」
内館 牧子 著
今度生まれたら、この人とは結婚しない。
70歳になった佐川夏江は、夫の寝顔を見ながらつぶやいた。結婚至上主義時代に生きてきた夏江が、将来をかって勝ち取った相手だ。夫は退職後、趣味を楽しみ、息子2人も独立した。何の不満もない老後だといえる。だが、自分の人生を振り返ると、節目節目で下してきた選択は本当にこれよかったのか。進学は、仕事は、

結婚は。あの時、確かに別の道もあった。やり直しのきかない年齢になって、夏江はそれでもやりたいことを始めようとする。
新着図書
「ブラック・シヨーマンと名もなき町の殺人」
東野 圭吾 著
「境界線」
中山 七里 著
「十の輪をくぐる」
辻堂 ゆめ 著
「息子がいじめの加害者に?」
大原 由軌子 著
「もっとラクに生きる! 暮らしの整理術100」
吉川 永里子 著

日曜開館日

毎月一度、日曜日に図書館を開館しています。
皆さんぜひご利用ください。

3月14日(日)
10:00～13:00

休館日

3月7日、15日、
20日、21日、28日、
4月4日、11日

おはなし会

おはなし会を開催します!
当日はハーモニカやパネルシアターなどをおこないます。ぜひご家族皆さまでお楽しみください!

日時 3月6日(土)
10:30～11:15
4月18日(日)
10:30～10:55

場所 月形町図書館 2階会議室



インターネットで蔵書検索
「図書検索システム」
<http://210.190.119.167/tsukigata/>



問合せ先

月形町図書館 ☎ IP 53・3677

IP 53・2325

月形観光協会では、月形町内の風景やイベントのようすなどを随時掲載しています。ぜひフォローしてください。
※月形観光協会以前運営していたホームページは、現在閉鎖しています
問合せ先 月形観光協会(企画振興課商工観光係内) ☎

月形観光協会
Instagram
はじめました!

月形町の今を配信中!

@tsukigata01



今月号の「月形川柳社」の作品はお休みします。ご了承ください。