

すこやかメニュー

健康ひるば

- 町立病院
TEL 53-2241 FAX 53-2242
- 岩見沢保健所
TEL 20-0200 FAX 22-2514
- 保健センター
TEL 53-3155 FAX 53-3177

健康カレンダー

2月 16～31日

- 16 木 運動・口腔教室 10:00～11:30 保健センター
すっきりスリム教室 13:30～15:30 体育館
- 21 火 乳幼児健診 13:00～15:00 保健センター
- 22 水 総合健診 8:00～10:30 交流センター
- 23 木 ころの健康づくり講演会 14:00～15:30 交流センター

3月 1～15日

- 1 水 いきいきクラブなごみ会 10:00～11:00 保健センター
- 2 木 運動・口腔教室 10:00～11:30 保健センター
すっきりスリム教室 13:30～15:30 体育館
- 6 月 ころの健康相談会 13:00～16:00 保健センター
- 9 木 運動・口腔教室 10:00～11:30 保健センター
すっきりスリム教室 13:30～15:30 体育館
- 14 火 乳幼児健診 13:00～15:00 保健センター

町立病院外来診療 2月16日～3月15日

- 整形外科 (午前のみ)
2月21日(火)、3月7日(火)
- 整形外科 (午前・午後)
2月22日(水)、3月1日(水)、
3月8日(水) 3月15日(水)
- 眼科 (午後)
2月21日(火)、2月28日(火)、
3月7日(火)、3月14日(火)
- 皮膚科 (午後)
2月17日(金)、3月3日(金)
- 終日休診 土曜日・日曜日・祝日

睡眠障がいの原因とセルフケアの方法について

睡眠障がいとは、「眠りに関する困りごと」のことです。なかなか眠れない、途中で目が覚めてしまう、朝早くに目が覚めてしまうなどの経験はありませんか。こうした状態が続いている場合、睡眠障がいかもしれません。

普段の生活に隠れている睡眠障がいの原因

睡眠障がいがある背景には「体の病気」「心の病気やストレス」「薬やアルコール」などさまざまな原因がありますが、最初に対処できる原因としては「睡眠習慣やリズムの乱れ」が考えられます。

睡眠には「メラトニン」というホルモンが深く関わっています。メラトニンは午前中に太陽の光を浴びると、分泌量が減って目が覚めていきます。

睡眠障がいを改善するためのセルフケア

- 眠りたい時間の15時間前に太陽の光をしっかり浴びておく
- 眠る直前にパソコンやスマートフォンを見ない
- 同じ時刻に起き、同じ時刻に寝る規則正しい生活を送る
- 寝る前には読書、ヨガ、アロマ、音楽などでリラックスする
- 寝る前にカフェインや香辛料を摂らない



また、眠れないからと「無理に眠ろうとしない」ことも大切です。ストレスを抱える人は「眠らなくちゃ」と意識しすぎると逆に意識が冴えてしまい、かえって眠れなくなってしまうことがあります。気にしすぎず、まずは心身ともにリラックスできる環境を整えましょう。

睡眠障がい長引くとどうなる?

慢性的な睡眠不足が続くと、日中耐えられない眠気に襲われて思わぬ事故を引き起こしたり、意欲低下や記憶力低下で日常生活に支障が出ることもあります。

また夜間にはB.M.A.L.I.遺伝子という「脂肪を溜める遺伝子」が活性化すると考えられています。これは夜に起きています。時間が長くなると、太りやすくなることはもちろん、糖尿病や心筋梗塞などの生活習慣病のリスクが高まる可能性があるといふことです。

睡眠障がい長引くと日常生活のトラブルを引き起こしたり、健康リスクが高まるおそれがあります。もし2週間セルフケアを続けても改善しない場合は、早めに主治医や睡眠専門医に相談しましょう。

保健センターでは2月23日(木・祝)に、「ころの健康づくり講演会」を開催します。専門の先生にストレスの対処法について教えていただきます。興味のある方はぜひ保健センターへご連絡ください。



戸籍の窓

ごめいふくを お祈りします

- 12月13日
小田 幸好さん 90歳
(新田(藤の園))
- 12月14日
青柳 政二さん 59歳(麻生)
- 12月15日
渡邊 修さん 90歳(昭栄)
- 12月24日
伊藤 榮徳さん 86歳(南札比内2)

ご厚志ありがとうございました

社会福祉協議会へ

- 社会福祉のために
(財)北海道信用金庫ひまわり財団 様
100,000円
- 亡母の生前のお礼として
長崎 清昭様(麻生)
(故スミ様)
- 亡夫の生前のお礼として
板井 浪江様(昭栄)
(故道雄様)
30,000円

※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

【編集後記】

先日、自分のスマートフォンにJCスマートアプリを登録しました。IP告知端末機の画面が自分のスマートフォンにも同じように表示され、新着情報の表示があるので、気軽に月形町の情報を見ることができ、とても便利です。登録も簡単にできました。ご興味のある方は、この機会に是非ご登録を！

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

察が事件の容疑者としてルカを追っていることを知る。ただならぬ予感に満ちた庄巻のサスペンス×ロマンス長篇。

「闇の聖域」 佐々木 譲 著
警視庁を退職して満州・大連警察署特務巡査となつた河村修平は、初勤務早々、殺人事件の捜査に携わる。被害者男性の首には頸動脈を狙ったような傷があり、修平は東京で起こった殺人事件との類似に気づく。一方、新進画家の中村小夜は街で偶然出会った青年ルカへの想いを深めてゆくが、彼には一族にまつわる秘密があった。やがて小夜は警

「あこがれ」 瀬戸内 寂聴 著
「老害の人」 内館 牧子 著
「変な絵」 雨 穴 著
「家事は大変って気づきましたか？」 阿古 真理 著
「70歳からの選択」 和田 秀樹 著
「文にあたる」 牟田 都子 著

新着図書
新着図書

休館日
2月5日、11日、12日、
19日、23日、26日、
3月5日、12日、19日、
21日、26日、



11回のおはなし会

おはなし会を開催します！
絵本の読み聞かせや大型かみしばいなどをおこないます。
ぜひお越しください！

日時 2月18日(土)
10:30～11:10
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 ☎ IP53-3677

ご存知ですか？ 月形観光協会 Instagram 発信しています



TSUKIGATA01

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。
Instagram 検索「TSUKIGATA01」(ツキガタゼロイチ)
問合せ先 月形観光協会(企画振興課 商工観光係内) ☎ IP53・2325