

みなさん、こんにちは！街ではイルミネーションのライトアップが始まり、お店に入ればクリスマスソングが流れる季節になりましたね。

袋井駅前でも“駅前広場のライトアップ”や袋井駅北口の観光案内所の前での“市内祭典の屋台(96車)の弓張提灯による壁面イルミネーション”、天理教山名大教会東側での“ふくろい夜宵の森ライトアップ”が行われています。

夜に、駅前にお出掛けすることがありましたが、覗いてみてはいかがですか？クリスマス気分を感じることができますよ☆



上質な眠りで若く健康に・・・

## 生活習慣と食の工夫で“睡眠の質”を高める！

睡眠の質イコール疲労回復力。しっかり眠って疲れが取れれば、心身の健康維持はもちろんのこと、老化や認知症の予防にもつながるとも言われています。毎日の生活で気をつけたいことは？？？



### <生活習慣の工夫>

#### ◆就寝時間ではなく起床時間を同じにする

体内時計を整えるのは起床時間です。起床時間を同じにすることが、日中は活動しやすく、夜は眠りやすい体になる秘訣。睡眠部族の翌朝も極端な寝坊はさげ、決めた起床時間プラス2時間以内には起きよう心掛けたい。

#### ◆運動は一日おきで十分

まったく運動をしなければ血流が悪化し、筋肉が衰えてしまいます。会話が出来る程度の早歩きなどを1日30分程度、それを週に3回で十分です。実際、軽い運動30分×週3日の人がいちばん長生きという研究結果もあります。

#### ◆昼寝はO.K ※ただし、20分間・午後3時まで

20分以上眠ると目覚めたときに眠気が残りやすく、夜眠れなくなってしまいます。午後3時以降だと、たとえ短時間でも夜の眠りに影響が出てしまう可能性があります。

#### ◆自分なりの「入眠儀式」をつくる

リラックスできる音楽を聴く、ストレッチで体をほぐす…など何でもいいです。ルーティーンとして寝る前の習慣にし、続けることで脳が「寝る準備ができた」と認識し、眠りにつきやすくなります。



認知症を遠ざける  
楽しい頭のストレッチ



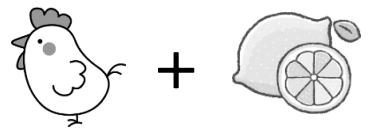
47都道府県のうち、海に面していない県を8つ挙げてください。

※ 答えは裏面へ



## <食の工夫>

### ◆疲労回復効果の高い鶏胸肉+レモンは最強



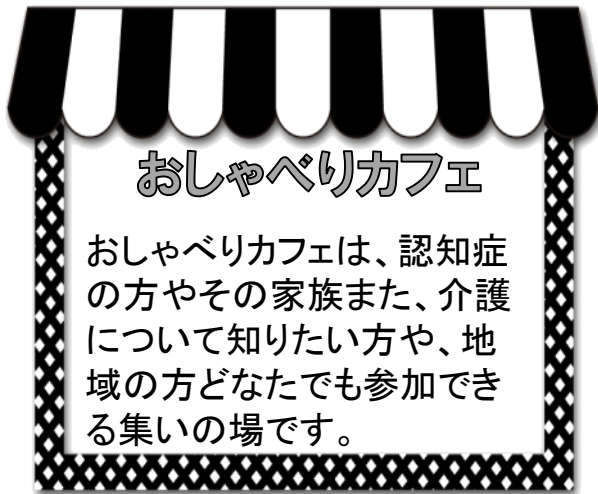
鶏の胸肉には、抗酸化作用の高い成分「イミダペプチド」が豊富で、疲労回復はもちろん、自律神経の機能低下を抑制し、睡眠の質の向上にもつながります。優秀なイミダペプチドの効果をもっと高めてくれるのがレモンや梅干し等、酸っぱい食品に含まれる「クエン酸」。双方を一緒に摂ることで、更に高い疲労回復効果が期待できます。

### ◆朝食はしっかり食べる

朝食をとり、胃が活発に動くとも内臓の働きを司る自律神経も目覚めます。これによって睡眠周期にリズムができます。朝食のおすすめは「トリプトファン」を多く含むチーズや牛乳、バナナなど。トリプトファンは精神の安定に関わるセロトニンのもとで、セロトニンは夜になると眠気を誘うホルモンであるメラトニンに変わります。

### ◆夕食は寝る3時間前にまでにすませる

寝る直前に食べると、自律神経は消化吸收のため胃腸の働きをコントロールすることに集中し、交感神経から副交感神経への移行がスムーズにできなくなって寝つきが悪くなります。胃腸が活発に働いている間は身体が眠る体制にならず安眠できません。遅くなる場合は、消化の良い食べ物を選んで睡眠への悪影響を軽減しましょう。



#### おしゃべりカフェ

おしゃべりカフェは、認知症の方やその家族また、介護について知りたい方や、地域の方どなたでも参加できる集いの場です。

◇お茶を飲みながらおしゃべりを楽しみましょう！

◇介護者同士の交流ができます！

◇医療や介護、福祉に関する相談ができます！

12月17日(火) 9時30分～11時30分  
袋井南コミュニティセンター

1月21日(火) 9時30分～11時30分  
豊沢ふれあい会館



【南部包括からの耳より情報】

**人とのつながりが地域の未来を変える！**  
袋井南部つながり部・交流編を開催しました。

11月15日(金)、豊沢ふれあい会館にて、介護保険事業所の方と地域の方37人に参加していただきました。

当日は、認知症や介護保険事業所について学んだあと、参加者の皆さんで、日頃の活動や趣味・特技の紹介をしながら交流をしていただきました。参加された方からは「色々な活動をしている方を知り、元気と勇気をいただきました」「楽しく勉強になりました」など嬉しい感想をいただきました。今後も、皆さんに必要とされる事業を実施してきたいと思っております。



認知症を遠ざける  
楽しい脳のストレッチ



正解は？

群馬・栃木  
埼玉・山梨  
長野・岐阜  
滋賀・奈良