

元気になろう会通信



夏の寝苦しさから一変、お彼岸が近づき涼しい日が増えてきました。皆さんは良い睡眠がとれていますか？今回は質の良い睡眠をとるポイントをお伝えします♪

季節の変わり目に気をつけよう

季節の変わり目は気温の変化が大きく、自律神経のバランスが乱れ、体調を崩しやすくなります。この体調の変化は自覚症状が乏しく見逃してしまいがちです。心と体の健康を保つためには、当たり前のように規則正しい生活が大切です。「決まった時間に寝起きする」「栄養ある食事を3食とる」「生活の中に運動を取り入れる」ことを意識し、自分の体の様子に気を配りながら、気持ちの良い季節を過ごしていきましょう！



質の良い睡眠をとるポイント！

体の中には体内時計があり、意識しなくても日中は体と心が活動状態に、夜間は休息状態に切り替わります。しかし、生活リズムが崩れると、この体内時計が乱れて途中で目が覚めたり、中々寝付けなかったりすることもあります。以下のポイントで質の良い睡眠を手に入れましょう。



◎運動習慣を持つ

運動習慣がある人には不眠が少ないことがわかっています。元気に3776体操や早足の散歩など、無理のない範囲でできる運動を続けましょう。



◎光を浴びる

光には体内時計を整える働きがあります。起床したら自然の光を部屋の中に取り込みましょう。



◎入浴でおやすみモードに切り替え

入浴するとリラックスし、体がおやすみモードに切り替わります。38~40℃くらいのお湯に浸かり、長湯は控えましょう。



お口の体操～だ液腺マッサージ～

やさしくマッサージをして、だ液の分泌を感じながらマッサージしましょう

耳下腺



耳下腺は、耳たぶの前方、つけ根辺りにあります。親指以外の4本の指で円を描くようにやさしくマッサージします

顎下腺



顎下腺は、下あごの骨の内側(やわらかい部分)にあります。耳の下から顎の前方にかけて5か所ほどを、親指で優しく順番に押します

舌下腺



舌下腺は、あごの先の内側、舌のつけ根にあります。両手の親指をそろえて、顎の下をやさしく突き上げるように押します。

早口ことばに挑戦!

一度口を閉じないと発音できない「ば行」がたくさんです。口を大きく動かし、3回繰り返しましょう

ぼうず びょうぶ じょうず ぼうず え かい た
「坊主が屏風に上手に坊主の絵を描いた」



令和3年度特別企画! 積立て貯筋で健康長寿への道

長寿福祉課では今年度限定で「積立て貯筋で健康長寿への道」を企画しました!

●方法:

1. マップを受け取る
2. 「元気に3776体操」または「テレビ体操」「ラジオ体操」を100日間行う
3. 体操を行った日はマップに日付を記入する
4. 完成したマップを長寿福祉課に提出する
(生活に役立つ素敵なプレゼントをお渡しします)

●対象: 市内在住の65歳以上の人(先着2000人)

●マップ配布場所: 長寿福祉課、各支所、駅前サービスセンター
(長寿福祉課では郵送も対応可 TEL: 83-1463)

●マップ配布期間: 令和3年12月28日(火)まで

●達成申告受付期限: 令和4年4月28日(木)



このマップは、元気になろう会でお渡ししている薄緑色の富士登山マップ(270日間)と同時に取り組むことができます。270日間はなかなか記入が進まないという人も、100日から再度挑戦してみませんか? チャレンジお待ちしております!