

### 休養お助けリーフレット(休養之助)

「最近眠れない・・・」に気づいてあげよう!!

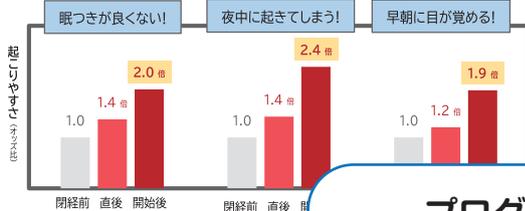
「眠りにくさ」があったら、自律神経活動や睡眠障害と  
思いませんか?



こんな症状に心当たりはありませんか?

- のぼせ・ほてり
- 寝汗
- イライラする
- 気分が晴れない
- 夜中のトイレ
- ..など

更年期(閉経)に由来する場合、  
更年期治療も選択できます



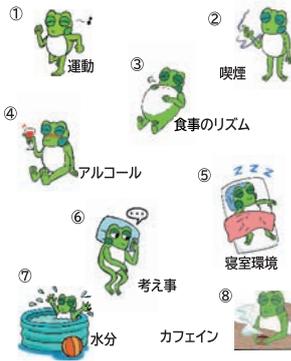
### プログラム冊子イメージ

頑固な肩こりには肘ぐるぐる体操

頑固な肩こりの原因は・・・?



### 押さえるべき達人のワザ(快眠小判)



どのイラストの説明文が当てて快眠に近づこう。

- 会話ができる程度の強度で、早朝や夕方に行くと寝つきは良く、睡眠は深くなる。寝る直前は避けて、定期的に行う。
- 照明は消して遮光カーテンで暗くする。室温は24℃以下が良く、暑くなりすぎないようにする。ドアを閉めて騒音を防ぐ。
- 空腹で寝ないようにする。睡眠前にとるならナッツやドライフルーツなど、脂っこくなく、胃もたれしない食べ物にする。
- 就寝前の摂取をひかえることで就寝中のトイレを減らす。摂取について主治医から指示があればそれを優先する。
- 就寝4時間前から摂取をひかえると、寝つきは良く、眠りは深くなる。緑茶、コーヒー、紅茶、コーラ、チョコに含まれる。
- 寝つきは良くなるが眠りが浅くなり夜中に目が覚めやすくなる。眠るための摂取はデメリットの方が多い。
- 就寝前はひかえる。ニコチンによる刺激は眠りをさまたげる。
- 頭が忙しいときは、一旦リセット、もやもやした悩みや将来の計画は寝床に入る前までに済ませる。

### 休養リテラシー迅速チェック

A. 1日6~7時間台です。

「えいやっ」と起き出せて、日中しっかりと覚醒し、一般に夜間の睡眠時間は高齢になるほど短くなります。

Q2 上手な“寝だめ”の方法は?

A. “寝だめ”はできません。

睡眠を貯めることはできず、日中の眠気には昼寝が有効です。寝だめは不規則な睡眠となるデメリットの方が多いです。

Q3 昼寝は何分くらいが適当か?

A. 1日1回、長くて30分です。

深い眠りにならないよう短時間とします。また、夜間の睡眠に影響させないように、15時より前に取り入れるようにします。

Q4 起きて眠気を感じるまでの時間は?

A. 12~13時間、長くて15時間です。

十分な覚醒状態で作業するのは起床後12~13時間が限界です。起床後15時間以上経つと酒気帯び運転と同じ作業効率まで低下します。

Q5 座りすぎになる時間は?

A. 1日8~11時間以上は座りすぎです。

座りっぱなしは害です。30~60分に1回は立つ時間を取り入れ“ブレイク”しましょう。日中の身体活動は夜間の就寝をも助けます。

Q6 マインドフルネスって何?

A. 瞑想(めいそう)のことです。

瞑想は科学的根拠のある対処法で、不眠や痛み、不安、ストレスの制御に活用できます。

快眠小判の答え：上から順に①-⑤-③-⑦-⑧-④-②-⑥

## 健康増進プログラムの参加者を募集します

～あなたに合った健康増進プログラムを3カ月間試すことで、より健康に～

健康増進プログラムを3カ月間試していただき、評価をしていただける方を募集します。  
申込方法等、詳しくはプログラム説明会の際に会場にてご案内しますので、ぜひご参加ください。

### プログラム説明会

- ◆日 時 6月22日(金) 14時30分~15時30分 (受付14時~)
- ◆場 所 市役所市民室
- ◆対 象 20歳以上の市内在住者
- ◆募集人数 50人 (申込順)
- ◆参加費 無料
- ◆申込方法 住所・氏名・年齢・電話番号を健康管理課へ電話またはメールにてお伝えください
- ◆申込締切 6月10日(金)

※マスクの着用、手指消毒のお願いと体調確認をします。

※新型コロナウイルス感染症拡大防止のため、内容を変更させていただく場合があります。

申込み・問合せ

健康管理課 (2階) ✉ kenkou@city.mobara.chiba.jp ☎ (20) 1574 FAX (20) 1600