

睡眠には疲労を回復し、ストレスを解消する働きがあります。しかし、子どもから高齢者の幅広い年齢層で、睡眠障害に悩まされている方が多いそうです。

睡眠障害とは・・・

- ★なかなか寝付けず、寝付くのに2時間以上かかる
- ★眠っていても夜中に2回以上目が覚める
- ★朝、いつもより2時間以上早く目が覚める
- ★朝起きたときにぐっすり眠った感じがしない

以上の状態が1ヶ月以上続くことをいいます。

睡眠障害には、うつ病や脳血管疾患、循環器系疾患などの病気が潜んでいる場合がありますので、上記の症状が当てはまる方は病院受診をおすすめします。

快適な睡眠を得るためには・・・

1. 夕食は軽く、朝食はしっかり食べる
2. 定期的な運動は熟睡をもたらす
3. 寝る前にコーヒーなどカフェインの多いものは控える
4. 寝酒は睡眠の質を悪くする
5. めるめの湯で入浴すると寝つきがよくなる
6. 眠ろうと意気込まない。自然に眠くなってから寝床につく
7. 同じ時間に毎日起床
8. 午後3時以降の昼寝は控える
9. 自分にあった寝具の工夫



睡眠は「量」より「質」です。
“〇時間眠らないといけない”
ということはありませんので、
「いっぱい眠る」より「ぐっすり眠る」を心がけましょう。
これからの季節は蒸し暑く寝苦しい日が増えてきますね。扇風機やクーラーなどもうまく利用しながら、快適な睡眠を得られるように工夫してみましょう

本庁住民税務課 電話 0994-22-3044
支所住民生活課 電話 0994-25-2511
相談窓口：保健福祉課 衛生チーム

～思い出のアルバムは無限大～

2007サザンビーチバレー フェスタ 参加者募集！



- ◆開催日 平成19年7月29日（日）
- ◆大会会場 錦江町神川海岸
- ◆参加資格 健康に自信のある高校生以上の方
- ◆エントリー 1チーム3名
- ◆募集種目 男子80チーム 女子70チーム
- ◆参加料 1チーム4,000円（傷害保険料含む）
- ◆募集締切 平成19年7月2日（月）当日必着
ただし、定数になり次第締め切りますので
お早めに！
- ◆問い合わせ先 サザンビーチバレー実行委員会
錦江町役場企画課内 ☎ 0994-22-3032



受入期間は、平成19年7月中旬から8月下旬までを予定しており、14日から20日間滞在します。
なお、受入家庭につきましては、連続3泊以上宿泊させることが可能な家庭とします。

地域づくりインターンとは、都市部の大学生を農家など一般家庭で受け入れ、地域で農業体験や各種イベントに参加していただく事業です。
町では受け入れにご協力していただける家庭を広く募集いたします。

地域づくり インターン生 受入先募集

企画課 ☎ 0994-22-3032