

# SHIRATORI

## ~Information~

発行 社会福祉法人しらとり会  
 発行責任者 理事長 金子 百合子  
 〒739-2105 東広島市高屋町楡山 267-1  
 TEL 082-493-8751  
 FAX 082-493-8752  
 E-mail shiratori@vega.ocn.ne.jp  
 http://shiratorikai.com

### ~心身の調子を整えるために~ <睡眠の重要性>

9月10日から9月16日は「自殺予防週間」です。自殺に至る原因としては、健康問題や多重債務などの経済的な問題、家庭問題など様々な要因が複雑に絡み合っており、その背景には、うつ病などのこころの病気があると言われています。うつ病になる原因のひとつに、睡眠不足があることがわかっています。そこで今回は、「睡眠」の重要性について取りあげたいと思います。

#### ◎「睡眠」は、脳や体の疲れをとり、体の修復や回復のために不可欠です。

正しい睡眠のとり方として重要なキーワードが2つあります。それは「睡眠時間」と「睡眠リズム」です。

##### 「睡眠時間」

睡眠時間は個人によって異なりますが、適切な睡眠時間は6~8時間程度とされています。6時間未満の睡眠では、うつの症状が出現しやすくなるなど精神面への影響も強く指摘されています。短時間の睡眠となっている場合は、疲労の蓄積により、いずれ心身の不調となって病気になる危険性が高まるので注意が必要です。

また、長時間寝床にいることも睡眠の質を下げることになるので注意しましょう。

##### 「睡眠リズム」

睡眠リズムとは、体内時計に基づいて規則正しく睡眠と覚醒を繰り返すことを指します。

睡眠リズムは、ただ単に昼間に起きて夜間に寝るということを担っているのではなく、ホルモンや体温など身体の様々な機能を同調させるのにも重要な役割を担っています。

では、この睡眠リズムを整えるためにはどうしたらいいのでしょうか？

#### ①朝起きたらしっかり日光を浴びる。

(起床後は窓を開けたり散歩やランニングに出かけたりと、日光をしっかりと浴びることが大切です。日光を浴びると、体内時計がリセットされます)

#### ②朝食をしっかり取る。

(朝食を摂ると胃腸が活発に動き、脳や体が「朝がきた」と起床モードになります)

#### ③適度な運動をする。(定期的に運動をする方は、睡眠リズムの乱れが少ない傾向にあります)

#### ④就寝前のカフェインやアルコールを控える。(寝る前のカフェインやアルコールは、睡眠を妨げる原因になります)

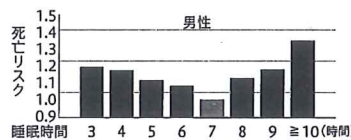
#### ⑤寝る直前にスマホやパソコンを見ない。(スマホやパソコンのブルーライトは、太陽の紫外線に近い光を発しているため、脳が「朝がきた」と勘違いして覚醒してしまいます) (\*出典: なないろ MAGAZINE ほか)

私はこの夏、寝るときエアコンの設定温度を高めにしていたら暑くて目が覚めてしまい、寝不足と感じる事が何度かありました。電気代も気になりますが睡眠の質を確保する必要性を感じました。(福居)

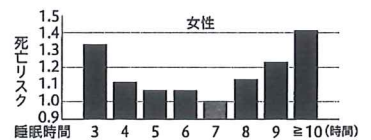


\*睡眠時間と死亡リスクとの関係 (7カ国の調査より)

##### 男性



##### 女性



110万人超の男女を対象に約6年間追跡調査。睡眠時間と死亡リスクの関係のみた米国での研究。死亡リスクは、睡眠時間7時間を1とした時の相対リスク。睡眠時間と死亡リスクの間には、U字カーブがみられた。



[ ご意見及びご要望について ]

意見箱への投書や、職員に直接伝えてくださったご意見について、しらとり会ミーティングチームで会議（8月9日実施）を行いました。その後、職員会議で検討した結果を以下に掲載します。

- 意見箱への投書 （0件）  
（\* 8月2日に意見箱を開封）  
・意見及び要望はありませんでした。
- 利用者からの意見（0件）  
・利用者からの意見はありませんでした。
- 落とし物の報告（0件）  
・落とし物の報告はありませんでした。



<b>フットサル</b>	[日 時] 9月16日(土) 9時～10時30分 [場 所] 西条中央公園 [参加費] 24円(保険料) [申込締切] 9月13日(水) 12時まで	ハイタッチなど 不要な接触を避け、 体を動かしましょう
		[お問合わせ] 担当(藤井)まで

\*お申し込みは、まほろばのホワイトボードに名前をご記入ください。電話でも受付可能です。

【地域生活支援センターまほろば・ワークセンターなかよし 予定表】

《令和5年9月1日(金)～令和5年9月30日(土)》

日	月	火	水	木	金	土
					9/1	2
まほろば(地活)						休館日
なかよし(生訓)						
なかよし(就B)					駐車場清掃	
3	4	5	6	7	8	9
休館日	清掃作業 駐車場清掃	清掃作業 地方情報紙配布作業	地方情報紙配布作業 健診会場設営作業 駐車場清掃		駐車場清掃	休館日
10	11	12	13	14	15	16
休館日	駐車場清掃	地方情報紙配布作業	地方情報紙配布作業 健診会場設営作業 駐車場清掃		駐車場清掃	休館日 (フットサル)
17	18	19	20	21	22	23
休館日	休館日 (敬老の日)	地方情報紙配布作業	地方情報紙配布作業 健診会場設営作業 駐車場清掃	駐車場清掃	駐車場清掃	休館日 (秋分の日)
24	25	26	27	28	29	30
休館日	駐車場清掃 工賃支給日	地方情報紙配布作業	地方情報紙配布作業 駐車場清掃		駐車場清掃	休館日

- ・職員会議：9月12日(火)・19日(火)・26日(火) (8月末現在)
- ・広島国際大学より精神保健福祉士実習：8/28(月)～9/19(火)
- ・日本福祉大学より精神保健福祉士実習：9/20(水)～10/12(木)

～ 感謝の気持ち ～

お世話になった方々の紹介です。ありがとうございました。

期間：令和5年7月16日～令和5年8月15日

【物品等寄付】 貫名宏宣様 (株)さくらや様 匿名1名

