

健康きらり

最近、あなた眠れてますか？

「睡眠と日々の健康について」



最近、睡眠の悩みを抱える方が増えています。元来人間は昼光性であり、太陽が昇ったら起きて沈んだら眠るということが、人間という動物の機能を十分発揮するためには重要ですが、このリズムが乱れることで、心身の不調が起きます。特に、睡眠がとれないと「脳」は記憶の整理・保存という睡眠中の仕事を処理することができず、休めない状態となり、不安・抑うつが増大し、状況がそうとうと誰でもうつになると言われています。

このように、こころの健康に大切な睡眠について学びを深めるため、7月6日に自殺予防講演会「ねむりとこころ」～うつ病を含めた睡眠障害とその対応～を開催し、滋賀医科大学精神科医員の泉尾護先生にご講演いただきました。睡眠には私たちの生命維持・精神活動に重要な役割を果たす「脳」を休息させるだけでなく、修復し回復させるための役割があるとのことでした。また、乳幼児・小児期では睡眠が「脳」を作り育てるという話もあり、子育て世代においても興味深い内容でした。このように大切な睡眠ですが、それが阻害される原因として様々

な睡眠障害があり、特に、うつ病と睡眠は大きく関係し、不眠に早く気付き治療することがうつ病予防・改善促進・再発予防・自殺防止につながるということです。

睡眠を整えるためには、下記のような事に気を付けると良く、講演の最後には日常生活に取り入れた「生活リズム健康法」について、先生と参加者のみなさんとが直接睡眠や生活の話をする場面もあり、会場が盛り上がりしました。

今後健康づくり課では、うつ状態や自殺を予防していくために、こころの健康づくりや睡眠の大切さについてお伝えしていきたいと考えています。今年度から出前講座のメニューとして「こころの健康づくり」も追加しました。ぜひご利用ください。

好ましい習慣

- ① 朝ご飯をしっかり食べる
- ② 日中に活動する
- ③ 昼寝をするなら短めに
- ④ 寝る時は部屋を暗くする

避けたいた習慣

- ① 遮光カーテン(朝の光を浴び損ねるため)
- ② 夜のカフェイン・ニコチン摂取
- ③ 寝酒(睡眠が浅くなり逆効果)
- ④ 寝る前のテレビ・携帯電話

お問い合わせ 健康福祉部 健康づくり課 (山梨庁舎) ☎55-8105 ㊟55-2406

地域包括支援センターだより

知って安心・認知症のこと

Part 3



認知症の方や家族はどんな思いを抱えているの？

「認知症になると何も分からなくなる」と聞くことがあります。認知症全体の6割を占めると言われているアルツハイマー病では、脳の働きがうまくいかなくなるのはわずか5%で、95%は正常に働いていると言われています。「認知症になると何も分からなくなる」のではなく、「分かっていくなくなる」のです。

認知症の初期の方は、自分が今までと何か違うことが分かり、家族に迷惑をかけてしまうのではないかと心配しています。また、認知症の方は、周りの人が「どうしてそんなことをするの？」と思うような、かつて「問題行動」と言われた「行動・心理症状」を起こすことがあります。家族はその対応に悩み、体力的にも精神的にも追い詰められることがよくあります。

そんな時の認知症の方は、95%の正常な脳の働きがあるからこそ、目の前の環境になんとか適応しようと一生懸命考え、自分なりに正しいと思うことをしておられ

ます。周囲がその行動の裏にある5%の「分かっていくさ」に気づいて、気持ちに配慮しながら環境を整えて対応することで、本人も家族もとても楽になります。また、身近な人の認知症に対する正しい理解や心づかいにより本人が焦ったり、不安になる場面が減ると、その後の病気の進行を遅らせることができます。

認知症は、長い年月をかけてゆっくり進行する慢性の病気です。病気を抱えながらその人らしく安心して生きていけるように本人の焦りや不安を取り除くことのできる環境をみんなで考えていくことができれば、認知症の方や家族が安定した社会生活を送れるのではないのでしょうか。

市では、認知症を正しく理解し、地域で支えるサポーター養成講座を実施しています。対象は小学生から大人までです。受講希望の方は、ボランティアセンター(三島荘)電話55-1393(3)まで、お問い合わせください。

お問い合わせ 健康福祉部 福祉支援局 (山梨庁舎) ☎55-8110 ㊟55-8130

まいばらんお給食レシピ



バランスのとれた食生活を送れていますか？給食の献立を参考に、ご家庭での食事を見直してみてください。

7月11日(木)の給食



夏野菜の茄子とマーボー豆腐がコラボしたメニューで、少し甘めの味付けが子どもたちに人気です。バターを隠し味に入れることで、まろやかな味に仕上がります。このまま、ごはんに載せて食べてもおいしくいただけます。

夏休み、ご家庭でもぜひお試しください。



お試しメニュー



マーボー茄子

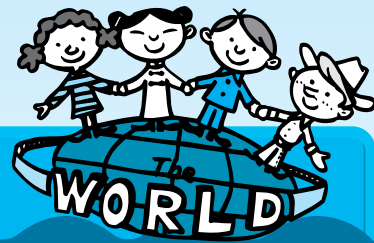
材料 (4人分)

豚ひき肉	100g	みそ	大さじ2
木綿豆腐	2/3丁	トマトケチャップ	大さじ1と1/3
茄子	中2本	さとう	大さじ1
玉ねぎ	中1/2個	中華だし	小さじ1
葉ねぎ	1本	豆板醤	小さじ1/5
おろしにんにく	小さじ1/3	バター	1.5g
おろししょうが	小さじ1/3	でんぷん	大さじ1/2
油	小さじ1強	水	120cc

作り方

- ① 豆腐はさいの目(1.5cm角)に切り、なすは、1.5cmの厚さにイチヨウ切りにする。
- ② 玉ねぎはみじん切り、ねぎは3mm程度の小口切りにする。
- ③ 鍋に油を入れ、にんにく・しょうがを入れて香りを出し、豚ひき肉を入れパラパラになるまでほぐしながら炒める。
- ④ 火が通れば、玉ねぎを加えて炒め、さらに茄子を加え、しんなりしたら、水と豆腐を加える。
- ⑤ 煮立ってきたら、ねぎとAの調味料を入れ、さらに少量のバターを入れて味を整え、水で溶いたでんぷんを回し入れ、とろみがついたら出来上がり！

シリーズ



多文化共生

お互いに認め合いながら
暮らせる地域づくり

「子どもたち元気に楽しく英会話」

～人権総合センターで英語教室を開催～

米原市人権総合センターの主催で、市内の小学生を対象とした英語教室が、7月5日(金)を皮切りに11回シリーズで開催されています。夏休みを含め夏期は6回、秋期は11月8日から5回にわたり行われる予定です。

講師はハワイ生まれハワイ育ちの^{おの} 華子さん。カードや地図など、いろいろな教材を使って、楽しく英語を教えておられました。「教室では親しみが持てるように、子どもたちには英語名も付けさせてもらっています。いろんなゲームなどを取り入れながら、楽しく異文化を学んでもらえれば…」と斧先生。

また、今回の英語教室では地元の米原高校の協力を得て、2回目の教室からは米高生たちもボランティアとして参加されています。7月12日(金)の教室には11人の生徒たちに参加いただきました。

参加された米原高校の生徒たちからは「小学生の子どもたちと一緒に英語を学ぶ機会などほとんどないので、今日は、小学生の子どもたちと楽しく英語に触れることができ、とてもいい経験になった」「子どもたちは活発で明るく、一緒に参加して、とても楽しかった」などの感想をいただきました。

市人権総合センターでは、年間を通じて英語教室をはじめ、多文化・多様性を身につけるための様々な講座を展開されています。小さいときから英語や異文化に親しみ、考えることで、子どもたちの将来の夢もどんどん広がるのではないのでしょうか。



▲カードなどを使って楽しく学ぶ子どもたち。米高生もボランティアとして参加。

お問い合わせ

米原市多文化共生協会事務局
(米原庁舎 人権政策課内)

☎52-6629 ☎52-4539