

体力測定を通じてフレイル 予防を学びましょう！



▶対象 町内在住の65歳以上ですべての日程に参加できる方

▶日時

	日程	会場
1回目 【計測他】	10月16日(木)	役場 第二庁舎 301 会議室
2回目 【講話】	10月28日(火)	
3回目 【評価計測】	令和8年 1月15日(木)	

▶内容(体力測定) 握力、開眼片足立ち、5m最大歩行速度、30秒間立ち上がりテスト、Timed UP & Go Test お楽しみ測定あります！

▶持ち物 飲み物、汗拭きタオル

▶定員 15名(申込み順) ▶費用 無料

▶その他 運動靴で参加してください。

▶申込み 9月1日(月)～住民ほけん課(☎991-1884)へ。定員になり次第終了。

秋は、夏の疲れや気温の変化が激しく、体調を崩しやすい季節でもあります。

「食欲の秋」「運動の秋」「読書の秋」「芸術の秋」「行楽の秋」を楽しむために、今一度、生活習慣を振り返ってみませんか。

心がけているものにチェック☑を入れてみましょう。

- ☐塩分を控え、バランスの良い食事を心がけている。
- ☐適度な運動を心がけている。
- ☐十分な睡眠を心がけている。
- ☐こまめな水分摂取を心がけている。
- ☐定期的に健診を受けている。
- ☐楽しいと思える時間を取り入れるようにしている。

健康を少し意識するだけで、生活はより良いものに変わっていきます。

旬の食材(鮭、柿、きのこ、根菜類など)をうまく取り入れ免疫力を高めたり、生活リズムを見直すことで体内リズムを正常化させ、健康の維持・増進につなげるなど、できることからチャレンジしてみませんか？

しっかり睡眠を取れていますか？9月10日～16日は 自殺予防週間です

問合せ 保健センター(こころの相談電話) ☎992-3490

睡眠は、からだだけではなく、こころの健康とも深く関わっています。睡眠に関する問題が続くと、ストレスを感じやすくなり、メンタルヘルスの不調につながります。

良い睡眠の3つのポイント

「量」「リズム」「質」を意識して、良い睡眠を取り、こころの健康を守りましょう。

松伏町こころの相談

月1回(月曜)予約制

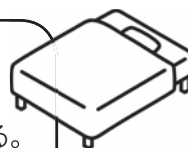
※電話相談は随時実施。



P.10 保健センターからのお知らせをご覧ください

1. 「量」で睡眠不足を防ぐ

- ・睡眠を6時間以上取る
→日中の眠気と疲労感が改善し、ストレスを感じにくくなる。
- ・昼休みに15分程度の短時間の仮眠を取る
→午後の眠気が改善。仮眠前のカフェインは目覚めに効果的。



2. 「リズム」で社会的時差ボケ[※]を防ぐ

※ 体内時計がずれ、不眠や眠気が起こる状態。

- ・一定の時間に起き、しっかりと朝食(忙しい時は、バランス栄養食やゼリー飲料でも可)を摂る
→体内時計をリセットし、社会的時差ぼけを改善する。
- ・夜遅くのスマホやパソコンの使用を控える。
→発光ブルーライトが体内時計をずらし、寝つきを悪くするので気をつける。



3. 「質」で生活習慣を整える

- ・適度な運動をする(30分程度のウォーキングを週2～3回でも効果あり)
→深く長く眠れる効果あり。
- ・カフェインやアルコールと上手に付き合う
→カフェインは寝つきを悪くするため、夕方以降の摂取は避ける。アルコールは眠りを浅くするため適量とし、休肝日を設ける。

