



迎春

令和2年、穏やかな新年を迎え、皆様方にはますますご健勝のこととお慶び申し上げます。今年も明るく住みよいまちづくりを目ざして、皆様とともに、太閤山地域を盛り上げていきたいと思ひます。各事業においては、未来を見据えたより一層の改善、充実を図ってまいります。また、太閤山において、まったなしの少子高齢化対策を考えていきたいと思ひます。あらためて住民の皆様のご理解、ご協力をお願い申し上げます。



御神火に祈りをこめて！

第35回左義長まつりが、1月13日(月祝)、太閤山ランドふれあい広場(野外劇場前)で開催されました。今年はまったく雪のない雨の日になりましたが、18メートルの大竹3本が力強く組まれ、立派な櫓が完成しました。

来賓の方々や太閤山、中太閤山、南太閤山の各地域振興会長などの皆さんが玉串を捧げ、神事が滞りなく終了した後、小学生の皆さんによって御神火が点火されると、力強い炎が上がりました。その後、しめ飾りや書き初めが次々と持ち込まれ、御神火に向かってそれぞれ今年の無病息災を祈る姿が見られました。約16,000人が訪れる中、飲食コーナーのあたたかいラーメンやおしるこ、消防団による子どもたちの放水体験と今年も多彩な催しで会場が盛り上がりしました。また今年も左義長の運営にあたり、テントを立てたり、やぐらを組んだりといったところで、各町内会からたくさんのご協力をいただきました。ありがとうございました。



民生委員・児童委員及び主任児童委員の紹介

氏名	担当	氏名	担当
日高裕史	太1	長谷小八朗	太5・6
岩井洋子	千1, 千3・4	津田昭夫	太7, 太8
石井末子	千6	多比木実	太閤町, 太9
菅 文雄	太3・4	竹内千春	駅南, 千7

※主任児童委員 幸 順次(太8)

民生委員・児童委員は、皆さんが地域で安心して生活ができるよう、必要に応じて生活状況を適切に把握し、相談や助言、福祉サービスの情報提供等の援助を行っています。また、地域における福祉の増進を図るため、関係行政機関に対する協力や福祉事業への支援等も行っています。民生委員・児童委員の中には、子どもの福祉に関する事項を専門とする主任児童委員もいます。民生委員・児童委員は、主任児童委員と同様に守秘義務があり、秘密は固く守られますので、何かお困りのことがありましたら、お気軽にご相談ください。



冬のレクリエーション祭り

1/25(土)、児童クラブ連合会によるペタンク大会が太閤山コミュニティセンターにて行われました。子どもたち約50名と社協の皆さんで冬のレクリエーションを楽しみました。外は寒い日でしたが、館内は子どもたちの熱気で一足早く春が来たように盛り上がりしました。心配していたインフルエンザの影響も無く申し込み者全員が参加し、盛り上がった行事になりました。参加者からはもっとこのような行事を増やしてほしいという要望もありました。

また、2/16(日)、カローリング大会と新春ふれあい麻雀大会が、太閤山コミュニティセンターで開催されます。どちらも恒例の大会ですが、今回も同日開催として、寒い冬の暖かい祭りにしたいということになりました。この機会に皆さんでコミュニケーションを深めましょう。皆さんぜひご参加ください。



ひょうたん

朝、「今日は休肝日」と決心し、仕事に就く。その日に限って大仕事が完了したりする。「これは一杯かな？」少し揺らぐ。夕方になる。大相撲なんかやっている。このところ朝乃山の調子がよく、見事な勝ちっぷりを見せたりする。「これは祝杯だな！」大分揺らいでいる。シャワーをする。なんだかすっきりする。「プシュー！」誘惑に負けた瞬間になる。概して酒飲みは理由を生み出すのがうまいのである。

そうこうするうちに、病院の予約日が近づいてくる。やはり「休肝日プレッシャー」が日に日に強くなる。もれなく検査もついている。「数値プレッシャー」も強くなる。そして当日を迎える。検査結果が出て診察を迎える。指摘は意外なものだった。「中性脂肪が高いですね」うむ、さて中性脂肪を減らすためにはどうすればよいか？「先に野菜をとったらいいいですね」との指摘を受ける。「では、ご飯の先に野菜だな」と思案しつつ、ラーメン屋で餃子定食を食べているのだから、つける薬がない。しかし処方された飲み薬はしっかりある。(M)



太閤山地域振興会では、真生会富山病院のご協力で毎回健康ニュースを掲載します。
皆様方の健康管理にお役立てください。



(今月のテーマ)

睡眠～8つのアドバイス～ 高木英昌、刀塚俊起

「健康に良いことは、だいたい嫌われるものだが、人が唯一好むものがある。
それは心地よい夜の眠りだ」(E.W. ハウ)

なかなか寝付けない、夜中に目が覚めてしまうなど、人知れず悩んでいる人は
5人に1人(約2000万人)いるといわれます。また睡眠不足は、高血圧や糖尿病、
肥満、認知症など生活習慣病とも関連があることが分かっています。とはいえ、睡眠について学ぶ
機会はあまりない人が多いのではないのでしょうか。

「1日(人生)の3～4分の1」を占める睡眠について、ちょっと学んでみませんか?



1. 睡眠時間は人それぞれ、日中の眠気で困らなければ十分

必要な睡眠時間は、年齢とともに少なくなります(平均的には10歳～10時間、20歳～7時間、
40歳～6時間半、60歳～6時間ほど)。もちろん個人差はあります。睡眠が足りているかどうかの
基準は「日中、眠気で困っているかどうか」です。睡眠時間そのものにはあまりこだわる必要はあ
りません。

2. 刺激物を避け、眠る前には自分なりのリラックス法を

寝る2時間前からは強い光を浴びるのは控えましょう(テレビ、パソコン、スマホ、タブレット、
コンビニなど)。ブルーライト(画面の光)を浴びると、脳が「昼間」と勘違いして、目が覚めてし
まいます。夜に怖い映画やドラマ、ニュースを観るのも、影響を受けやすい人は避け
た方がいいでしょう。寝酒は、寝つきはよくても睡眠は浅くなります。また夜中トイ
レに行きたくなり、夜中に目が覚めやすくなります。アルコールは夕食時の楽しみとし
て楽しみ、寝酒としては控えましょう。(喫煙、カラいものなども、寝る前の身体に
は刺激が強い)カフェイン飲料も夕方以降は控えましょう。利尿作用もあるため
夜中にトイレに行きたくなり、目が覚めやすくなります。

カフェイン飲料 : コーヒー、紅茶、緑茶、ほうじ茶、番茶、玄米茶

おススメの飲物 : 麦茶、ハーブティー、杜仲茶、タンポポ茶など

他にも、自分なりのリラックス法を探してみましょう。(ストレッチ、瞑想、写真集
を眺める、読みなれた本やマンガを読む、歌詞のない音楽を聴くなど)



3. 眠くなってから床に就く、就床時刻にこだわりすぎない

理想は床に就いて30分以内に寝付くことです。それ以上たっても寝付けない場合は、一度ベッ
ドから離れましょう。布団の中で眠れない時間を過ごさないことが大切です。「布団に入る＝眠れな
い時間が始まる」というイメージを持たないようにするためです。中々寝付けない時は、いったん
ベッドから出て、本を読んだりストレッチをしたり、ぬるめの物を飲んだり気分転換をして、眠く
なってから布団に入るようにしましょう。(横になっていた方がラクな場合は、横になっていてもい
いと思います)→次のページに続きます。

4. 同じ時刻に毎日起床

就床時刻はこだわりすぎなくてもよいですが、起床時刻は一定にしましょう。一日のリズムを一
定にした方が体調は整いやすいと言われます。休日であっても毎朝同じ時間に起きて、朝日を浴び
て体内時計をリセットしましょう。

5. 光の利用でよい睡眠

私たちの身体には睡眠ホルモン「メラトニン」があります(いわゆる「体内時計」)。太陽の光を
浴びることで分泌され、朝日を浴びてから約16時間後に眠くなるように働きます(6時に朝日を浴
びると22時頃に眠くなる)。起きたら朝日を浴びることで、もう夜の睡眠に向けて準備が始まって
いるということです。逆に、夜に強い光(関連「2」)を浴びるとこのリズムが狂ってしまうので
注意しましょう。

6. 規則正しい食事、適度な運動習慣

朝食をとることで身体が起きてきます。血糖値や心拍数なども上がってき
て、睡眠モードから活動モードに切り替わります。食事でも一日のリズムを整
えるうえでも大切ですので、なるべく決まった時間に食べるようにしましょう。また、適度な運動をして心地よい疲れがあると、睡眠の質も良くなりや
すいです。



7. 「昼寝」3つのポイント

適度な昼寝は、夜の睡眠の妨げにならず、健康に良いとされています。

○15時より前に:

昼食後の眠気は根性が足りないのではなく、健全な生体リズムのためです。

ただし15時以降だと、夜の睡眠に影響する可能性が高くなります。

○30分以内で:

30分以上寝ると、睡眠が深くなり起きにくくなります。昼寝は浅く短くして、深い眠りは夜に
取っておきましょう。5分でも10分でも効果はあります。

○意識して寝る:

昼寝は「○分後に起きようと思って」寝ると、スッキリ起きやすいとされます。「気づいたら
寝ていた」となると寝覚めが悪くなりがちです。タイマーをセットしたり、コーヒー(緑茶)
を飲んでから寝ると起きやすくなります(カフェイン飲料は約30分後に効果が出てきます)。

8. 睡眠中の激しいイビキ・呼吸停止や足のぴくつき・むずむず感は要注意

イビキは熟睡しているからではなく、舌が気道を塞いでいるためにでる音で
す。仰向けで寝るとイビキがでやすいので、イビキが気になる場合は横向きに
寝てみましょう。寝ているはずなのに熟眠感がなく、イビキが止まって呼吸も
止まっている場合は「睡眠時無呼吸症候群」という病気の可能性がありますの
で、医師にご相談ください。寝ようと静かにしていると足がぴくぴくしたり、
ムズムズするのも「ムズムズ脚症候群」という病気かもしれません。薬でよく
なる場合がありますので、医師にご相談ください。

今は依存になりにくい睡眠薬もありますので、一時的に薬の力を借りて心身の回復を図れば、ま
た自然に眠れるようになることも多くあります。上記のようなことを試してみても眠れない場合は、
一人で悩まず、お気軽にご相談ください。



(参考: 睡眠障害対処12の指針 厚生労働省)