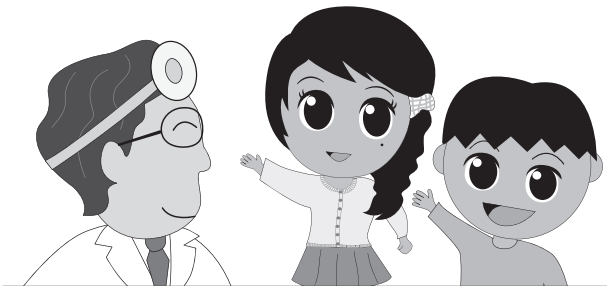


場所	開催日時	内容
地域子育て支援センター (ショッピングプラザ日光内) ☎22-2299	12月4日(金) 午前10時45分～11時15分	◎家族みんなで楽しもう！～えいごで遊ぼう～ 講…市国際交流員
	12月13日(日) 午前10時15分～11時30分	◎家族みんなで楽しもう！～クリスマス会～ 申…12月9日(水)まで 定…親子80組(先着順)
	12月23日(水・祝) 午前10時30分～11時30分	◎ベビーダンス
日光親子ふれあいひろば (日光福祉保健センター内) ☎54-3001	12月3日(木) 午前11時15分～11時45分	◎えいごであそぼう！ 講…市国際交流員
	12月14日(月) 午前10時30分～11時45分	◎クリスマス会 申……12月10日(木)まで 対象者…乳幼児を持つ親子
鬼怒川親子ふれあいひろば (藤原保健センター内) ☎76-0881	12月4日(金) 午前10時～正午	◎ひだまりサロン「クリスマスグッズ作り」 講…オピニオンリーダー 料…200円 申…当日受付
	12月8日(火) 午前11時～11時30分	◎えいごであそぼう！ 講…市国際交流員
	12月15日(火) 午前10時～正午	◎光のインテリア「サンキャッチャー作り」 講…中島友美氏 申…12月4日(金)まで 定…20名(先着順) 料…1,000円 対象者…子育て中の方 ※お子さんを預かります
足尾親子ふれあいひろば (足尾認定こども園) ☎54-3001 (日光親子ふれあいひろば)	12月7日(月) 午前10時～正午	

※12月29日(火)～平成28年1月3日(日)、地域子育て支援センターおよび各親子ふれあいひろばは休館します。



元氣予報

にし かわ かず あき

今市医師団幹事 西川クリニック 西川 和明

睡眠と健康

近年、睡眠不足による健康障害が問題となっています。総務省の調査によると、日本人の平均睡眠時間は、男性が7時間49分、女性が7時間36分となっています。これは、諸外国と比較して1時間程短い数値です。

それでは、睡眠とは健康維持の上でどのような意味を持っているのでしょうか。第一には身体の休息という点です。この点だけでも、睡眠不足が健康に良くないことが理解できると思います。

最近の知見では、成長ホルモンとの関連も指摘されています。成長ホルモンは、睡眠によって分泌が促進されることは以前より知られていました。「寝る子は育つ」ということわざは、このことを示しています。

しかし、最近身長を伸ばす以外の作用もあることが分かってきました。

具体的な作用としては、糖質や脂質の代謝促進、細胞の修復促進、疲労の回復などがあります。睡眠不足によって、成長ホルモンの分泌が低下すると、これらの作用と反対の状態となり、糖尿病や脂質異常症などが生じやすくなります。

また、これらの疾患により、脳梗塞や心筋梗塞、高血圧も生じます。つまり、生活習慣病になりやすくなるのです。統計上も、睡眠不足の人ほど生活習慣病になりやすいことが確認されています。

他の成長ホルモンの作用としては、脳の機能、特に記憶力を活性化することも分かっています。

仕事や勉強が忙しいと、つい睡眠時間を削ってしまいがちですが、こうした行動はかえって効率を下げていることになるのです。

特に、試験直前の徹夜勉強(いわゆる一夜漬け)は、全く効果がないことがこれでお分かりいただけると思います。

以上のように、睡眠は生活と健康の上で、大変重要な位置を占めています。

特にこれからの年末年始の時期は、仕事や行事などで睡眠不足になりがちです。くれぐれも睡眠不足には注意しましょう。

市民文庫

川柳

選者 山本都留米

今年こそやるぞと決めてもう師走

吠えぐせの犬をなだめて散歩する

植田義雄

掛け声で動作はじまる八十路過ぎ

青木照雄

栗拾いトゲが指刺し秋深し

宇賀神サク子

背伸びして束ねられてる女郎花

白土武夫

俳句

選者 伊藤 清

一杯の新酒は老いの長寿薬

池田三夫

二荒嶺の風の恵みに吊し柿

星野恒志

木屋の香に包まれる散歩道

福田美代子

短歌

選者 阿久津伸一

初生りの柿を手を受く良き日和

湯沢くに

秋草に風が寄り添う夕まぐれ

植竹 勝

マヒの吾子に残せる宝はなけれども今を楽しむ心譲らん

関根真佐子

一人居の秋の夜長に書を開き赤きワインをグラスに満たす

狐塚昭子

花に会ひ人にも触れて歌が湧く朝の散歩は命の泉

白土武夫

啄木に憧れし吾の青春の熱き思いのよみがえり来よ

渡辺文夫

秋晴れの空高くして風さやかくつきり浮かぶ男体山

植竹 勝

作品を募集しています

氏名(ふりがな)、住所、電話番号を明記して、郵送またはFAX、メールでご応募ください(二重投稿は不可)。

なお、漢字には、ふりがなを明記してください。

応募先およびくわしくは

秘書広報課 広報広聴係

☎(21)5135・FAX(21)5109