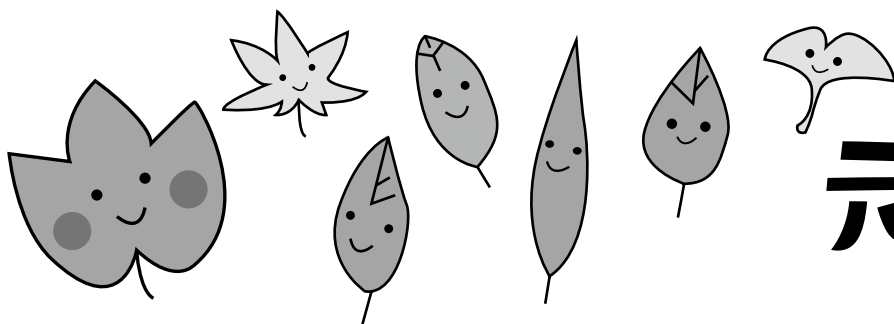




元氣予報

ほしのけいこ
今市医師団幹事 星野 恵子

ぐっすり眠りましょう

睡眠はなぜ必要なのでしょう。実は眠っている間に、私たちの体は健康の維持に必要なさまざまなことを行っています。傷んだ筋肉や内臓の細胞を修復し、疲れを癒やします。また神経の緊張をほぐし、たまったストレスを和らげます。脳は昼間の記憶を整理し、いらないことを忘れ、大事なものを残します。副交感神経を働かせ食べたものを消化し、成長ホルモンを出して心身の発達を促してもいます。

睡眠はこのような大事なのですが、妨げられるとどうなるのでしょうか。元々眠りはホルモンや自律神経などさまざまなバランスによってそのリズムを保っています。ですからそのどれかが崩れると、眠れなくなりやすいのです。眠れない夜が続くと、疲れが取れず日中眠いだけでなく、免疫力の低下、便秘・肌荒れ、生活習慣病など、心身の不調が深まります。言い換えると、眠りは健康のバロメーターです。早めに手を打ちま

しょう。

では良く眠るにはどうすればよいのでしょうか。まずは不眠の原因を探します。夜更かしや夜勤など不規則な生活習慣、運動不足、心配事があると気になって寝付けない。高血圧や糖尿病、うつ病といった病気でも不眠は出やすい症状です。飲酒と喫煙もよくありません。これらに対処して、より良く眠れるようにしましょう。

良く眠るポイントは、「長く」ではなく「ぐっすり」眠ることです。そこでぐっすり眠るためのコツをいくつか紹介します。

- ① 毎朝定時に起き、光を浴びる
- ② うっすら汗をかく程度の軽い運動
- ③ 昼寝は30分以内で午後3時まで
- ④ 寝る前はテレビとスマホは見ない
- ⑤ 飲酒は眠りを浅くするので控える
- ⑥ 寝る前に温湯おんとうにゆっくりつかる
- ⑦ 睡眠薬を飲む。昔と違って今の薬は安全で、癖になったり効かなくなることはありません
- ⑧ 10分間眠れなければ布団から出て、眠くなるまで静かに過ごす



市民文芸

川柳

選者

大橋芳明

しみじみと友は宝のクラス会

佐藤美貴子

縁台が涼やか添える夏の夕

植竹勝

母の味真似てるうちに遠くなる

吉原由美子

撮り鉄へカメラ片手に若返る

江袋操

一日の終わり流しを磨ききる

福田英子

俳句

選者

須藤火珠男

ひまわりの迷路めぐりや児に勝てず

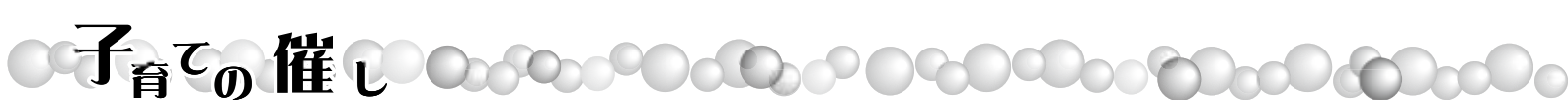
湯沢くに

月見草似合ふ我が家となりにつけり

白土武夫

朝顔の虚空を掴むいのちかな

沼尾紫朗



講…講師 定…定員 費…費用 持…持ち物 申…申込期間 問…問合先

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) 問…☎22-2299	10月4日(水) 午後1時30分～3時	◎ママのミニ学習会「からだ編」こどもの病気～知ってて安心！予防と対応～ 講…吉原重美氏 ^{よしはらしげみ} 申…10月2日(月)まで ※一人一人の悩みや疑問に講師が丁寧にお答えします ※お子さんを預かります
	10月11日(水) 午前9時30分～11時	◎パパママ子育て体験塾～保育園ってどんなところ？～ 定…親子5組(先着順) 申…10月5日(木)まで 場所…しばやま保育園 ※お申込みの上、当日はしばやま保育園に直接お越しください
	10月12日(木) 午前9時30分～11時30分	◎ミニ動物園～かわいい動物に触れてみよう～ 場所…今市運動公園(サッカー場) ※当日、現地に直接お越しください ※12日(木)が雨天の場合、13日(金)に実施します
	10月18日(水) 午前10時30分～11時15分	◎親子ふれあい歌あそびを楽しもう！ 支援センター職員と季節の歌を歌ったり、ゲームを楽しみましょう
	10月24日(火) 午前10時～午後2時	◎秋の遠足～リンゴ狩り～ 定…親子15組(先着順) 申…10月2日(月)午前9時から 場所…リンゴ園(宇都宮市内)
日光親子ふれあいひろば (日光福祉保健センター内) 問…☎54-3001	10月11日(水) 午前10時～午後12時30分	◎ランチとおやつを作ってみよう！ 講…市管理栄養士 費…親子1組500円 持…エプロン、三角巾、手ふき、子ども用のスプーンなど 申…10月3日(火)まで ※お子さんを預かります
	10月23日(月) 午前10時30分～11時30分	◎ハロウィンコンサート ^{にしごおり} 西郡さん(民族打楽器奏者)と川出さん ^{かわいで} (ピアノ講師)による楽しい音楽をみんなで楽しみましょう 申…10月20日(金)まで
鬼怒川親子ふれあいひろば (下原児童館2階) 問…☎76-2355(代表)	10月6日(金) 午前10時～正午	◎ひだまりサロン～ミニミニ運動会～ 赤ちゃんでもできる室内運動会！ 費…100円 持…汗ふきタオル
	10月30日(月) 午前11時～11時30分	◎えいごであそぼう！ 英語のリズムで遊びましょう 講…市国際交流員
足尾親子ふれあいひろば 問…☎54-3001	10月16日(月) 午前10時～正午	◎足尾認定こども園の園庭で園児の皆さんと遊んだり、お部屋の中でおうちの方やスタッフと遊んだりします。読み聞かせタイムもあります



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(nishokouhou@city.nikko.lg.jp)で応募ください(二重投稿不可)。漢字には、必ず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**
〒321-1292 日光市今市本町1番地
☎(21)5135・FAX(21)5109

手花火の匂いをつけて眠りし児
工藤節子
河風や焼きそばの香と花火の香
斎藤靖彦
落ちてなお香れ泰山木の花君がところへ手向けるよ
うに
神村元子
眼下にはひたちの海の煌めきて百花拳舞う友輝けり
宇賀神サク子
黄昏の小屋にたなびく蚊遣り香脚を伸ばして番犬眠る
阿久津年秀
荒れ果てた空家の庭にひっそりと昔をしのぶ一輪の
飯島たけし
ユリ
幾千の手垢で光る地藏様今朝は笑顔で赤飯はおぼる
青木照雄



選者 川田美佐男