

笑顔でイキイキ！健康らんど



『寝ることはとっても大事！』

町保健福祉課健康推進係 保健師 岩佐 まどか

9月になりましたね。北海道の短い夏は満喫しましたか。蒸し暑い夜は寝苦しくてちよつと寝不足気味なんという方もいらっしゃるでしょう。か。

ということで、今月は「睡眠」についてです。

睡眠は主に2つのからくりで調節されています。1つ目が、「疲れると眠る」というような恒常性維持機能（一定の状態を保とうとする機能）で、2つ目は、「日中の運動量に関係なく夜になると眠たい」というような体内時計機能です。聞いたことがある方も多いと思います。これらがうまく働かないと、「不眠」になることがあります。特にお年寄りでは外出の機会や身体を使う仕事が減るなど、不眠になりやすい生活の方も多いと思います。では、次の項目にはいくつかチェックが入りますか？

- 朝カーテン開けて部屋を明るくする。
- 昼間は着替えて身なりを整える。（自宅でも）
- 午前中から日光に当たる時間がある。
- 昼寝は30分位でやめるようにしている。
- 寝る前2時間は間食をしない。

い。

□寝る前はテレビなど刺激を避けてゆつたりと。

チェックしてもらった項目は眠りに良いことの一部分です。あまりつらい寝不足が続く場合は病院で相談してみて下さいね。心地よい睡眠で、また翌日元気に過ごせますように。

子宮頸がん予防ワクチン無料接種追加・変更情報

北海道対がん協会札幌がん検診センターでの接種受付を開始しました。

くどさん外科胃腸科の申込切日：前々週の水曜日16時半となります。

（ご注意お願いします！）

・年の後半は大変混み合いますので、出来れば今月中に予約することをお勧めします。

・中1・高3の女子で麻疹風疹混合予防接種を予定の方は特に早めに予約して下さい。接種スケジュールは申込時又は左記までご相談下さい。

町保健福祉課健康推進係

☎22・1144

いつまでも
みんな
生き生き

「敬老の日がやってきます」
9月の第3月曜日は敬老の日。

昭和22年に兵庫県間谷村で始まったとしよりの日が始まりです。その後全国に広まり、昭和41年に祝日として9月15日が「敬老の日」と制定されました。現在の日付になったのは平成15年からで、それにあたり9月15日は老人の日、その後1週間は老人週間となりました。

「多年にわたり社会につくしてきた高齢者を敬愛し、長寿を祝う」として、全国で様々な行事が行われます。昨年、所在不明の高齢者が大きな話題になりましたが、まだまだ長寿大国の日本。

今年、京都の114歳の男性が長寿世界一となり、女性佐賀の114歳が世界2位となつています。また、昨年の日本人の平均寿命は、男性は79・6歳で世界4位へ上昇、女性は86・3歳で世界1位を保っています。

さて、100歳は、百寿（もじゅ）と呼ばれますが、それ以上の年齢の呼び方をご存知ですか？

●108歳 茶寿（ちゃじゅ）
茶の字を分解すると、十、八十八で足すと108になるから

●111歳 川寿（せんじゅ）
川が111と読めるから

●111歳以上は、珍寿（ちんじゅ）
「これほどの長寿は珍しいから」

●120歳 大還暦
2回目の還暦を迎えたことになるから（泉重千代さんの長寿をたたえるための説も）

実は、敬老の日は、外国にはない日本だけのオリジナルの記念日なのです。町でも9月9日に全町敬老会を開催しますが、今年の高齢者は、男性が100歳女性103歳で、100歳以上という人は9人います。

長寿をお祝いする日だけではなく、普段の日でも、長寿を喜ぶ気持ちを忘れないようにしたいものです。

■地域包括支援センター
（保健福祉会館内）

☎23・0100