

笑顔でイキイキ！健康らんど

早寝早起きをして毎日元気に!!

町保健福祉課母子保健係 保健師 林 尚美

あたり一面冬景色になり
ましたね。寒い冬でも元氣
にお過ごしでしょうか？
冬休みに入り、夜遅くま
で起きていて生活リズムが
乱れがちになってませんか？
生活リズムが乱れると、
体内時計のリズムや食生活
が乱れ、風邪を引きやすくな
ります。そこで、「早寝
早起き」とは何時くらいを
言うかをご紹介します。
早寝は22時までに眠りに
つくこと、早起きは7時ま
でに起きることが目安と言
われています。早寝早起き
をすることで、「成長ホル
モン」「メラトニン」とい
う子どもの成長に欠かせな
いホルモンが分泌されます。
「成長ホルモン」は、その
名の通り、子どもの成長に
欠かせないもので、骨や筋
肉を発達させます。「メラ
トニン」は、病気に対する
抵抗力を高め、風邪に負け
ない元氣な体を作るのを助
けてくれます。さらに「メ
ラトニン」はアンチエイジ



ング（抗老化・抗加齢）の
効果もあると言われます。
これらのホルモンは、22時
から6時の間に睡眠をとる
ことで、分泌が促されるの
で、21時までは布団に入
ることがおすすめです。
朝起きたらカーテンを開
けて、太陽の光を浴び、夜
は寝る時間になったら部屋
を暗くすることだけでも、
良い睡眠が作られやすいと
言われています。
まずは親子で早寝早起き
を目標に、いつもより少し
早起きをして、冬の寒さに
負けない身体作りを心掛け
てみませんか!?

いつまでも
みんな
生き生き

『自宅でも看護で安心!』

「訪問看護」

のりハビリ指導

新年を迎え、今年一年も
健康に過ごしたいのです
ね。今月は、「訪問看護」につ
いて紹介をします。

「訪問看護」は文字通り、
看護師等の看護職や、理学
療法士等のリハビリの専門
職が自宅に訪問し、看護を
提供するサービスです。

対象者は、自宅で医療処
置が必要な人、リハビリが
必要な人等、病気が障がい
も年齢も多岐に渡ります。

訪問看護では次のような
サービスを提供しています。

■病状の観察 病気の状態
や血圧・体温・脈拍等の健康
チェック

■医療処置等診療の補助 Ⅱ
医師の指示による医療処置
(床ずれの処置や点滴、内服
の管理や人工肛門の管理
等)、主治医との連絡調整

■療養上のお世話や指導 Ⅱ
入浴や排泄等の介助、体調
管理や生活改善の指導

■リハビリテーション Ⅱ 筋
力向上や歩行訓練、自宅で

■家族への介護支援・相談
Ⅱ 介護方法の指導や相談、
家族の健康管理

■ターミナル(終末期)や認
知症、精神的ケア Ⅱ 癌末期
の介護、認知症や精神的ケ
アの相談や対応方法の助言
訪問看護の利用には、か
かりつけ医の指示書が必要
となります。また、医療保
険と介護保険では利用料金
が変わり、どちらの保険を
利用するかは、病気や年齢
等により決まります。

「看護師さんなら利用し
たい」と、介護サービス利用
のきっかけになったり、薬の
管理や日常生活の指導によ
り病気の悪化を予防したり、
異常の早期発見につながる
ことも多く、自宅でも安心
して療養生活を送ることが
できます。

まずは、ご相談を!

■地域包括支援センター
(保健福祉会館内)

☎ 23-0100