

ほうかつ健康だより 清寿苑 3月

令和6年3月1日

葉山町包括支援センター清寿苑

住所 葉山町上山口 1669

TEL 046-878-8905



春が近づく3月、

季節の変わり目にみなさまぐっすり眠れていますか？

睡眠の役割 は、単に疲労の回復だけではありません。

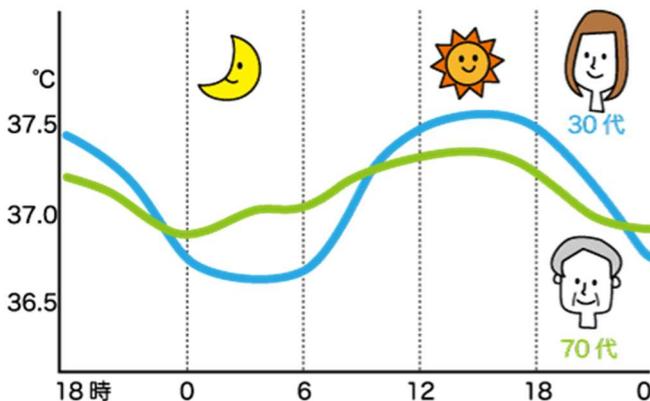
質の高い睡眠をとることで、免疫力のUPも期待できます。

体内時計のリズムが変化してくる

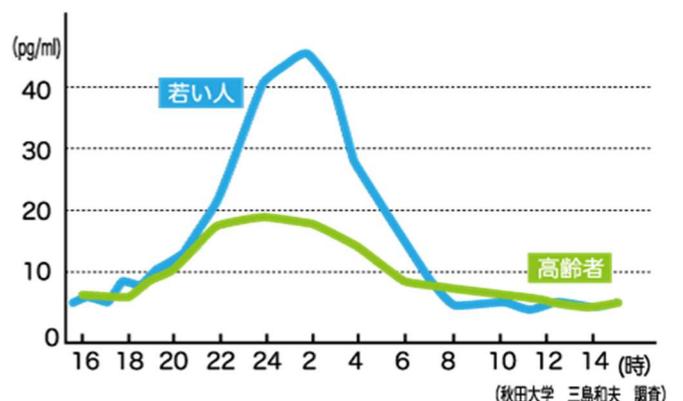
私たちは、地球の自転に合わせて24時間周期で活動していますが、体内時計の周期は25時間。このずれを調節してくれるのが「光」で、朝起きて太陽の光を浴びることで、体内時計はリセットされます。

睡眠と覚醒のリズム

眠りと体温



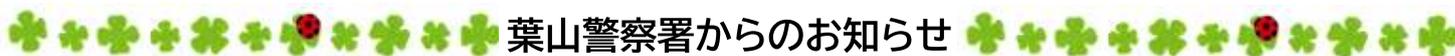
メラトニン分泌量



(秋田大学 三島和夫 調査)

睡眠と覚醒のリズムには、「深部体温」と「メラトニン」という脳内ホルモンが関係しています。体温が下がるタイミングで、人は眠気を感じますが、体温の下降に関与しているのが、メラトニンです。

高齢になるにつれ、メラトニンの分泌量が減り、体温の高低差も小さくなる為、眠りが浅くなったり、寝付きが悪くなることがあります。



侵入泥棒にご用心！！

2月に入ってから町内の住宅や空き家を狙った泥棒の被害が連続発生しています。

被害に遭わないために、

1. 窓に補助錠を設置する
2. 防犯カメラやセンサーライトを設置する
3. 敷地内に足場となるものを置かない
4. 郵便受けの整理や庭の剪定をする
5. 多額の現金や貴重品を自宅に置かない

「まさか自分
皆思
が」
被害者
は
自分
が



等の対策をお願いします。

葉山町警察署 046-876-0110