

# 昼寝を見なおしましょう

短い昼寝と夕方の運動が痴呆予防、生活習慣病予防に効果的

今、高齢者の3人に1人が不眠で悩んでいるといわれています。睡眠不足になると、集中力や意欲が低下したり、運動能力が落ちたりします。

また、睡眠時間が5時間以下の短い人と10時間以上の長い人は、5〜7時間の人に比べて、死亡率が高いともいわれています。

つまり、睡眠が短すぎても長すぎても良くなく、適正で良質な睡眠をとることは長寿の源といえます。

## 30分以内の短い昼寝が効果的

短時間の昼寝は、眠気や疲労感を抑え、課題成績や脳波活動も改善することや血圧を下げる効果があります。

つまり高齢者の脳機能や疲労回復に効果的で、生活習慣病の予防にも効果があります。

さらに、アルツハイマー型痴呆の予防にも効果があり、30分以内の昼寝は痴呆の発病の危険性を5分の1に軽減させるといわれています。

昼食後の午後1時〜3時の間に30分以内で横になりましょう。

## 夕方の軽い運動が効果的

夕方5時ごろは深部体温が高く

なるため高齢者にとって運動するには望ましい時間帯です。

夕方に軽く運動することで夕方以降の居眠りを減らし、夜間の睡眠が良くなり翌日起きているときに意欲がわいてくるという良い循環が出来るようになります。

つまり、快適な睡眠を確保することは、心身の健康維持・増進に役立ち、健やかで生き生きとした高齢期を過ごすことが出来るといえるでしょう。

軽い運動とは、「散歩」や覚えやすく、座つても、寝ても出来る体操が良いでしょう。(図参照)



体操 (ふくむ)

今年度は、11月に2日間

実施していた保健センターでの「追加検診」はありません。

医療機関検診は、9月末日までです。早めに受診しましょう。

### 図書館だより

市立図書館 tel 26-5123

## 開館時間を延長しています

7月3日から8月30日までの期間に限り開館時間を、平日のみ午後7時まで延長しています。ただし、土・日曜日は通常通り午後5時までです。たくさんのご利用をお待ちしております。

### としよかんたまたごの会 (展示室)

とき 9/27 (金) 10:30

### としよかんおはなしの森 (展示室)

とき 9/14 (土) 15:00

### おはなしの会 (展示室)

とき 9/28 (土) 15:00

### 紙芝居の会 (和室)

とき 9/7 (土) 15:00

### 【新着図書 (一部)】 (展示室)

9/21 (土) 15:00  
「花」林真理子、「ドミノ」恩田陸

## 9月のアニメ上映会 (視聴覚室・入場無料)

150インチの大型スクリーンによる映画の上映会です。

●9/7 (土) 13:30〜「らんま1/2」(75分)

●9/14 (土) 13:30〜「はくはゆうしゃだぞ」(22分)

●9/28 (土) 13:30〜「トムとジェリー5」(57分)



## 表紙の説明

8月6日、夏期巡回ラジオ体操「みんなの体操会」が、長門市総合公園で開催されました。爽やかな青空のもと2千人を越える人が参加し、講師の西川佳克さん、加藤由美子さんの指導にあわせ体を動かしました。

## 和船競漕

7月20日海の日、市内各地で様々なイベントが開催されました。通地区ではくじら祭があり、古式捕鯨の再現や和船競漕が行われました。



## 市の人口

(8月1日現在)

面積	152.40 km <sup>2</sup>
人口	24,172人 (-25)
男子	11,250人 (-5)
女子	12,922人 (-20)
世帯数	9,156世帯 (+32)
	( )内は前月比

(この広報誌は、再生紙を使用しています。)

編集・発行 長門市役所総務部企画振興課広報統計係

☎0837-23-1117