

いきいき健康すえながく

食べて動いてぐっすり睡眠



前回のコラム(広報すえ8月号)では、健康を保つためには睡眠休養感が得られることが重要で、睡眠時間と睡眠の質が大きく関係していることをお伝えしました。「睡眠休養感」とは、朝目覚めたときにしっかりと休まった感覚があることで、適切な睡眠の目安となります。今回は睡眠時間についてお話ししたので、今号では「睡眠の質」にスポットを当ててお話しします。



※「睡眠の質」には、主に以下の4つの項目が関係しています。

睡眠環境 睡眠環境には光・温度・音に関わります。

- ★**光**……朝日を浴びると、目から取り込まれた光が脳内に伝達され、体内時計がリセットされることで、睡眠・覚醒リズムが整いやすくなります。日中に光を多く浴びることで、夜間に催眠効果のあるメラトニン分泌が増加し、入眠が促進されます。逆に就寝前に照明やスマートフォンなどの強い光を浴びると、メラトニン分泌が抑制されるため、暗い環境で入眠するようにしましょう。
- ★**温度**……ヒトの脳や臓器(深部体温)の温度は日中に高く、睡眠中に低くなるという24時間のリズムを持っています。就寝前に手足の皮膚の血流量が増え、熱が放散されることで、深部体温が下がり始めると入眠しやすくなります。徐々に涼しくなる季節ですが、室温が高いと睡眠時間が短縮し、睡眠効率が低下すると言われています。エアコンなどを用いて、寝室を涼しく維持することが重要です。これからやって来る冬は心疾患や脳卒中を予防する観点でも室温管理は重要で、18℃以上を維持することが推奨されています。
- ★**音**……騒音は寝つきや睡眠の維持を悪くする可能性があります。テレビやラジオなどは消して、できるだけ静かな環境で眠りましょう。

日中の活動

日中に体を動かし、適度な疲労を感じることで寝つきが促され、中途覚醒が減り、睡眠の質が高まります。大切なのは「運動の習慣化」で、習慣的に運動している人の70%以上は睡眠の質が良いことが分かっています。

食 事

体内時計と食事には密接な関係があり、食事のタイミングや内容によって体内時計が調整されます。特に朝食は、体内時計のリセットに重要な役割を果たすため、しっかり食べるようにしましょう。また、睡眠前の2時間以内に食事を取ると、睡眠の質を低下させる可能性があるため注意しましょう。

嗜好品

睡眠前のリラックスは寝つきをよくするために効果的です。ただし、嗜好品の量やタイミングを誤ると、睡眠を悪化させることがあります。カフェインに含まれる覚醒作用や利尿作用は、浅い眠りや、途中でトイレに起きる原因になります。アルコールは、一時的に寝つきをよくしますが、眠りの質は悪くなり、飲酒量が多いほど途中で起きることが多くなります。

睡眠習慣や環境には個人差があります。ご自身が心地よいと感じられ、無理なく続けられる習慣や環境づくりをしましょう。

ふれあい夏フェスが開催されました

8月9日(土)、須恵第三小学校区コミュニティ ふれあいレインボー主催のふれあい夏フェスが開催されました。当日は天候が心配されましたが、たくさんの露店が並び、須恵高等学校吹奏楽部の演奏やダンスなどのステージ発表が行われ、会場は大変にぎわっていました。また、エンディングには花火も打ち上げられ、来場者は夏の夜のひとときを楽しみました。



会場の様子



ステージ発表の様子

決算審査意見書が提出されました

6月から7月にかけて、令和6年度 須恵町一般会計、特別会計、水道事業会計、下水道事業会計の各歳入歳出決算および基金運用状況について、町監査委員による審査が行われました。

その審査結果をまとめた意見書が、8月25日(月)に吉松辰美監査委員(識見)と川口 満浩監査委員(議選)から平松町長へ提出されました。



平松町長(右)へ意見書を提出する
吉松監査委員(中央)と川口監査委員(左)

スポニチ旗争奪久留米市少年野球大会で須恵リトルベアーズが優勝！

第39回スポニチ旗争奪久留米市少年野球大会が9月7日(日)、13日(土)、14日(日)の3日間で開催され、須恵第一小学校区で活動する須恵リトルベアーズが初出場で初優勝を果たし、福岡県・佐賀県・長崎県・大分県の4県から出場した56チームの頂点に立ちました。

主将の田原 瑛斗さんは「雨の中での厳しい試合が多かったけど、最後まで諦めずにチーム全員で優勝することができたのでうれしかったです。」と話していました。



優勝を果たした須恵リトルベアーズ