

いきいき健康すえながく

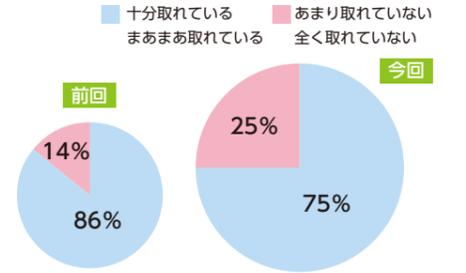


睡眠で休養がとれていますか？

令和6年度に実施した「健康づくりに関するアンケート」によると、須恵町では4人に1人が睡眠で十分な休養が取れていないと回答しています。これは前回(平成28年度)実施したアンケート調査と比べると増加しており、須恵町の健康課題の一つです。十分な休養を取るには「睡眠休養感」がキーワードとなります。

「睡眠休養感」とは、朝目覚めたときにしっかりと休養を取った感覚があることで、適切な睡眠の目安となります。健康を保つためには睡眠休養感を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ます。

睡眠による休養が取れていますか？



「健康づくりに関するアンケート」(令和6年)



今月は「睡眠時間」についてお話しします。

睡眠時間を確保しましょう

必要な睡眠時間は年齢とともに変化し、個人差も大きいものですが、一般的に乳幼児は10時間以上、小学生は9時間以上、中学生は8時間以上、成人は6~8時間の睡眠時間を確保しましょう。睡眠時間を確保している場合であっても休日の睡眠時間が平日よりも長い場合は、平日の睡眠時間が不足している可能性があります。平日の就寝時刻を早めたり、必要以上の早起きは避けたりして、睡眠時間を確保しましょう。

睡眠時間が短いとどうなる？

短い睡眠時間は、肥満・高血圧・糖尿病・循環器病・メタボリックシンドローム・うつ病など、さまざまな疾患が発症する危険性を高めると言われています。また短い睡眠時間は、寿命が短縮する危険性を高め、睡眠時間が6時間未満ではこの危険性が顕著に高まることが明らかにされています。須恵町では30~60代の働き世代の約50%が6時間未満と回答しており、睡眠時間の確保が課題です。

リタイア世代は長寝に注意しましょう

必要以上に長い睡眠時間も問題です。特にリタイア世代は必要な睡眠時間が短くなるのに対して、定年などを迎えて日中の用事が減ると、睡眠に充てる時間や寝床で過ごす時間が増えてしまいがちです。寝付くまでに時間がかかったり、途中で目が覚めたり、熟睡した感じが得られないと感じたりする場合は、横になる時間を短くしてみましょう。

睡眠で適度に休養がとれた感覚と、日中に眠気で困らない程度の睡眠時間を確保していることが重要です。これまでの話を目安に、ご自身に応じた適切な睡眠時間を心がけ、良い睡眠をめざしましょう。「睡眠の質」については、広報すえ10月号でお届けします。ぜひご覧ください。

健康増進課 保健予防係 ☎ 933-6425(ダイヤルイン) ☎ 932-1151(内線173)

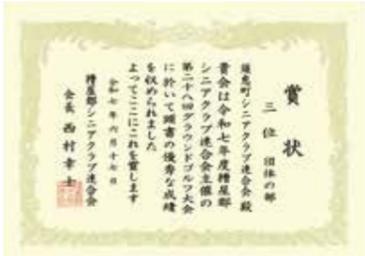


グラウンドゴルフ(以下GG)は、若杉クラブ会員が屋外で楽しめるスポーツとして人気があり、単体クラブでは多くの会員が楽しんでます。

今号は、去る6月17日(火)に開催された、令和7年第28回榎屋郡シニアクラブ連合会GG大会を紹介いたします。なお、老健たより第298号(令和7年9月号)に関連記事を掲載しています。ぜひご覧ください。

令和7年第28回榎屋郡シニアクラブ連合会GG大会

榎屋郡シニアクラブ連合会が当番町として開催された大会は、当初予定していた6月10日(火)は悪天候のため順延し、6月17日(火)に開催されました。当日は、前日まで降り続いた雨がまるで嘘のような晴天に恵まれて、素晴らしい大会が開催でき、選手を始め、大会関係者は安堵しました。会場は篠栗町総合運動公園カブトの森運動公園で、出



団体の部で受賞した賞状

- 大会成績
- 団体・個人の受賞は次のとおりです。なお、若杉クラブは団体戦で第三位を獲得しました。
- ▼団体の部(点数は個人戦順位の15位までの得点)
- 1位 志免町 49点
 - 2位 宇美町 23点
 - 3位 須恵町 16点

場選手15人を含む若杉クラブ選手団26人で参加しました。開会行事終了後、選手は指定されたコースで勇躍してスタートしました。この日は危険な暑さが予想されていましたが、カブトの森運動公園の涼しい風が吹いたこと、そしてラウンドごとに10分間の休憩を取るなどの対策が講じられたため、何事もなく無事に終了しました。競技終了後、審査確認集計作業が行われ、その後に表示式が行われました。

個人成績

- 個人部の部(数字は実打数同打数の場合は2打数が多い方を上位、これも同じの場合は生年月日が早い方が上位となります)
- 1位 中島礼男 47(志免)
 - 2位 三苫敏雄 51(志免)
 - 3位 只松澄子 52(久山)
 - 4位 猪谷敏行 53(志免)
 - 5位 池田好博 54(宇美)
 - 6位 田村久男 54(久山)
 - 7位 天野博之 55(篠栗)
 - 8位 生田倉松 56(志免)
 - 9位 小山田茂 57(須恵)
 - 10位 成吉徳美 57(篠栗)
 - 11位 中野清二 58(須恵)
 - 12位 進藤 優 58(新宮)
 - 13位 古賀 一郎 58(須恵)
 - 14位 田中力矢 58(宇美)
 - 15位 堀内節生 59(須恵)

若杉クラブは、「のぼさう!健康寿命、担おう!地域づくりを」をスローガンに多くの仲間が活動しています。皆さんの入会をお待ちしています。

なお、未加入の人は、若杉クラブや単体クラブの行事への体験参加を歓迎します。若杉クラブの加入や体験参加を希望する人は、地域のシニアクラブ会長に申し込んでください。

若杉クラブ事務所 (須恵町福祉センター内) ☎ 9333・2160

俳句 「紫陽花・炎天・冷奴・日傘・牡丹・慰霊の日(沖縄県)」

炎天や砂丘の風紋に呑み込まれ 松永 唯道

艶やかにほもいとほし牡丹かな 上田 蘭結

炎天下息つめて座す平和像 千成 恵子

炎天や目を射す光大地より 伊東 佳世

炎天に真一文字のジェット機よ 樋口 京子

あぢさるを残して人は旅に出る 八尋 風華

平野 文子

うぶすな句会会員募集

毎月第1水曜日アザレアホール須恵で句会。初心者大歓迎。(松永 ☎ 9332・3517)

炎天をかき混ぜるごと救急車 今村 素瓶

慰霊の日永久につなぐよ「おばあの歌」 片淵はつみ

紫陽花に秘めたる思ひそつと告ぐ 今村 浄子

炎天下虫も葉陰で動かさる 吉松 義廣

日傘さす傘寿の母の化粧して 諸永 素子

日傘さすモネの女性の気高きよ 本多みなえ

川柳

「いざ鎌倉」平常心が試される 夢現代

反抗期の声に耳澄ます とがみかつすけ

おめでどう笑顔に隠す嫉妬心 渡辺 閑牛

高潔な初心も腐る永い椅子 遠藤より子

心にも薄化粧して逢いにゆく 上田 多門

育つ芽に支柱添えたい親ごころ 長崎 瑞竹

星空がのぞく心の水たまり 上原 ふみ

煩悩は越すに越されぬ我がこころ 杉原 満月

体温でさえも軽々越える夏 泉スイゲン

木村 文福

境界を越えて伸びてる柿の木よ 安原美智子

AIが人知を越える予感して 早瀬 楽包

来世へとわたし引越し準備中 カトレヤ

壁を越えやっ手にした自分色 山本 むつ

越えてゆけ父は静かに座を降りる 池田 茂代

「川柳夢現代」九月例会のご案内

9月6日(土) 13時30分から、アザレアホール須恵研修室で例会を開きます。今回のお題は、
● 宿題「写真」幸せ「各三句」
● 互選「ジョック」二句
となっております。
出席できない時は、投句のみでもOKです。初心者も大歓迎!お気軽にご参加ください。
☎ 9333・1588