

## 糖尿病予防教室に参加してみませんか？

「血糖値が年々上がってきた」、「数値を改善するためにはどうしたら良いのか」などの悩みはありませんか。

保健師や管理栄養士、運動指導士、歯科衛生士が自分に合った改善方法を紹介します。

**対象** 糖尿病に関する項目の数値が高かった人で、まだ治療を受けていない人

**とき** ・2月27日⑩ 午前9時30分～11時30分

「糖尿病ってどんな病気？血糖値を下げるための効果的な運動とは？糖尿病と歯周疾患」

・3月10日⑩ 午前9時30分～11時30分

「糖尿病予防のための食事、正しい運動方法を知ろう」

**ところ** 複合施設こらす

**申込方法**：2月22日⑩までに電話で申し込んでください。

※両日参加が基本ですが、どちらかみの参加も可能です。

☎天草中央保健福祉センター ☎24-0620



## 新型コロナワクチン接種情報

新型コロナウイルス感染症が、全国的に拡大しています。

ワクチン接種をキャンセルした人や接種を控えていた人などで接種を希望する場合は、早めにご連絡ください。



▲詳細はこちら

**接種期間 3月31日まで**

☎新型コロナワクチン接種相談窓口 ☎27-5670 (コロナゼロ) 午前9時～午後4時

☎天草中央保健福祉センター(複合施設こらす内) ☎24-0620

天草東保健福祉センター (栖本町) ☎66-3355

天草西保健福祉センター (河浦町) ☎75-3301

## 天草市産前産後サポート事業 \*ハハトコ\*

NPO法人子育てネットワークわ・わ・わ

☎080-2741-6382 ※2日前までに申し込み(人数制限あり)

子ども連れでもOK



▲わ・わ・わ公式LINE

催し	日時・場所	内容	対象
ファミリーカフェ	2月16日⑩ 10:00～12:00	ベビーマッサージ 講師：池田助産師	産後のママとその家族
マタニティサークル	2月18日⑩ 10:00～12:00	マタニティヨガ 講師：Kiyoko	妊娠中の人
マタニティカフェ	2月25日⑩ 10:00～12:00	沐浴指導・妊婦体験 講師：渡邊助産師・河埜助産師	妊娠中の人とその家族

## あなたの睡眠は大丈夫ですか？

市が行った調査では、令和3年度の市特定健診受診者のうち、「睡眠で休養が十分とれている」と答えた人は男性が75%、女性が72.5%で、4人に1人が「睡眠で休養がとれていない」という結果が出ました。

寝つきが悪い、熟睡感がないなどの睡眠障害(不眠)が続くと、将来さまざまな病気を発症する危険性が高まります。また、高齢者では歩行スピードや認知機能の低下が、子どもでは集中力の低下や体内時計の夜型化(朝起きられない)などが起こりやすくなります。

### 【睡眠が十分とれている人と比べた発症リスク】

うつ病：約2倍 高血圧症：約2倍  
糖尿病：2～3倍

## 生活にメリハリをつけて、快眠生活を送りましょう！

### 朝 決まった時間に起きる

朝起きて太陽の光を浴びると、体内時計がリセットされます。休日の起床時間が遅くなると生活リズムが崩れやすくなるため、普段の起床時間から2時間以上遅くならないように気を付けましょう。



### 昼 活動的に過ごそう

日中は趣味を楽しんだり、人と話したりして活動的に過ごすことで、快眠につながります。

昼寝は認知症予防に効果的ですが、寝すぎないようにしましょう。目安としては、午後1時から3時の間に、30分間以内でとるのが理想です。また、昼寝の前にカフェインを摂取すると、スッキリと目覚めることができます。



### 夕方 軽い運動を行う

適度な運動は、寝つきを良くし、夜中に起きる回数を減らすことにつながります。また、夕食後の居眠りには気を付けましょう。



### 夜 脳と心身をリラックス

寝る直前の食事やカフェインの摂取は、睡眠の質に影響します。

お風呂はぬるめで、就寝時間まで余裕をもって入るようにしましょう。入浴することで上昇した深部体温が下がる時に、自然な眠気が起こるので、就寝90分前の入浴がおすすめです。

液晶画面から出るブルーライトは睡眠を促すホルモンの分泌を妨げ、脳を覚醒させるため、就寝前のスマホの操作やゲームはやめましょう。心が落ち着く音楽などを聴くと、脳と心身がリラックスでき、安眠につながります。



工夫しても睡眠障害が解決しないときは、我慢せず早めにかかりつけ医に相談してください。

