

良質な睡眠と健康について

暦の上では秋となりましたが、まだまだ残暑で寝苦しい日々が続きます。規則正しく、バランスの良い食生活はもちろんのこと、**良質な睡眠**は、私たちの健康に欠かせない要素です。

良い睡眠を得ることは、日中の活力や集中力に直結するだけでなく、心の健康や免疫力の向上にも役立ちます。そこで、良質な睡眠を得るためのポイントをご紹介します。

睡眠環境の整備

良質な睡眠のためには、快適な睡眠環境を整えることが大切です。静かで暗い部屋、快適な寝具を用意しましょう。布団や枕は、自分に合ったものを選ぶことも重要です。

特に温度・湿度の管理に気を配りましょう。室温は、夏は26度程度、冬は16度程度、湿度は50~60%が目安となっています。エアコンを活用し、快適な入眠と睡眠中の環境調節を行いましょ。



毎朝決まった時刻に起床する

体内時計を整えるために、毎日できるだけ同じ時刻に起床することを心がけましょう。さらに、起床してすぐに起き上がり、太陽の光をしっかりと浴びることで、体内時計を整え、寝つきがスムーズになる効果が期待できます。

ストレスのケア

ストレスは、睡眠の質を低下させる要因です。ストレスを感じた場合は、リラックスする方法を見つけましょう。入浴（ぬるめのお湯にゆっくりつかる）やストレッチ、深呼吸など、自分に合った方法でリラックスを促すことが大切です。

適度な運動

日中の適度な運動は、体を疲れさせ、より良い睡眠を促す助けになります。ただし、就寝前の激しい運動は逆効果となることがあるため、就寝の2時間前までには終了するようにしましょう。



食事と嗜好品に気をつかう

就寝前の重い食事や刺激物（カフェイン、アルコール）の摂取は、睡眠の質を悪化させると言われています。夕食は就寝の3時間前に終わることを心がけ、カフェインは夕方以降の摂取を控えましょう。アルコールは眠くなりますが、睡眠の質を低下させてしまいます。飲酒は適量を心がけ、夕食とあわせて就寝の3時間前には飲み終わらしましょう。

また、煙草に含まれるニコチンも刺激物のため、夜間は控えましょう。理想は禁煙する事です。



電子機器の使用を制限する

就寝前のスマートフォンやテレビの視聴は、入眠を妨げ、睡眠の質を低下させることが知られています。就寝時間の2時間前からは、電子機器から離れてリラックスした時間を過ごしましょう。

以上のポイントを実践し、良質な睡眠を手に入れましょう。健康で充実した日々を過ごすために、睡眠に対する意識を高めていきましょう。

【問合せ先】健康増進課 ☎ 029-240-7134（直通）

文芸

《短歌》

○姉妹でこれが最後かと旅をする
陶芸の丘に水無月の風 河野 久子綱 掛
●絶対に滅ぼしてやるシャベル持ち
除草剤やり杉菜に挑む 大場 邦男長 岡
●風通る田舎作りの我が住い浜の
潮風やさしくそよぐ 浦井 正子宮ヶ崎
●コロナ過ぎ何年ぶりか盆帰省こ
無沙汰詫びて両手を合わす 片岡 忠彦長 岡
夏 友は木陰に風に朝夕に眠り
の中に雲の日傘に 白田 美鶴綱 掛
名も知らぬクラシックの二重奏
聴いて何時しか渦に嵌れり 内田 理長 岡
ばあちゃん白内障の手術して
「若返ったわ」とふふふと笑う
佐藤よし子(谷田部)
彼岸花咲くふるりの盆近し汚れ
しままの墓に父母眠る 中島三千代(桜の郷)
ホームランひまわりの種舞うよ
舞う声を弾ませ笑まう大谷 堤
小堤美智子(小堤)
夕立ちや田んぼの水がばちばち
と幼き苗がざわざわ騒ぐ 平本 裕男(小堤)

《俳句》

○子守宮や毎夜のガラスクライミング
村井 孝子(長岡)
●俄雨身繕い忙し迷い猫
野口 秋夫(上石崎)
●漆黒の空を照らすや大花火
鳥羽田早苗(鳥羽田)
アゲハチョウ羽化した里を訪ね来る
内田 理長(岡)
朝顔のポンとはじける今日の朝
浦井 正子(宮ヶ崎)
気は長く心は丸く百才の旅
田口 正子(南川又)
夏木陰寝そべる猫の真昼かな
白田 美鶴綱 掛
初挑戦の吊橋万緑に揺れる
佐藤よし子(谷田部)
二人からふたりに戻り南瓜煮る
中島三千代(桜の郷)
ゆり一輪清らかでわたし山が好き
小堤美智子(小堤)

4首(句)目からは初句の第音の五十音順に掲載しています。

【作品の送付先】
ハガキ等に3首、3句以内を書いて、住所氏名明記の上、月末までにお送りください。
郵便 〒311-3192
茨城町小堤1080
茨城町秘書広聴課 宛
FAX 029(292) 6748
【問合せ先】秘書広聴課
☎ 029(240) 7126 (直通)

大洗町 大洗海上花火大会

今年の大洗海上花火大会は、野村花火工業による過去最多15,000発の花火を打ち上げ、大洗の夜空を鮮やかに彩ります。日中はアーティストによる音楽ライブ、キッチンカーによる多彩なグルメなど、一日を通してお楽しみいただけますので、ぜひお越しください。



▶日時 9月28日(土) 開場 午前10時~
花火打上 午後6時~7時30分(予定)
▶会場 大洗サンビーチ(大洗町大貫町地先)
▶料金 チケット、駐車場等の詳細は、下記ホームページをご覧ください。
<https://oarihanabi.com>
【問合せ先】大洗町 商工観光課
☎ 029-267-5175 (直通)



ひたちなか市 第38回みなと産業祭

たのしい!おいしい!秋のなかみなとのお祭り。ご当地グルメ「とと焼き」関連イベントやあんこう汁など、水産物・農産物・商工業品に関するイベントが盛りだくさんです。

▶日時 10月20日(日)
午前8時30分~午後2時30分
※雨天決行・荒天中止
▶場所 ひたちなか市地方卸売市場(那珂湊魚市場)
(ひたちなか市和田町3-11-11)

【問合せ先】
みなと産業祭実行委員会
(ひたちなか商工会議所
那珂湊支所内)
☎ 029-263-7811



城里町 関東嵐山 第9回御前山トレイルラン大会 参加者募集

関東の嵐山と呼ばれる清流那珂川と御前山の美しい自然を舞台とした会場となっています。18歳以上(高校生を除く)の健康な方であればエントリーできますので、ぜひこの機会にご参加ください。

▶日時 11月2日(土) ※エントリー期限:9月14日(土)
▶場所 ふれあい広場(道の駅かつら隣、城里町御前山37番地)
▶申込方法 大会エントリーサイト(シンコーネットまたはランネット)からのお申し込みに加え、ふるさと納税(さとふる)からもお申し込みいただけます(種目によって参加料が異なります)。

【問合せ先】関東嵐山 御前山トレイルラン大会事務局
☎ 0299-23-1251

