

### ◆睡眠で脳と体の健康づくり

日本人の5人に1人が、不眠や目覚めがすっきりしないなど、睡眠についての問題を抱えているといわれています。

そもそも、なぜ人は眠るのでしょうか。最近の研究では「睡眠は体よりも脳を休ませるためにある」とされています。脳は体の中で一番エネルギーを必要とするところで、安静時には全身で使うエネルギーの18割を脳だけで消費しているといわれています。その脳を休ませない、つまり睡眠不足になると――

- ①疲労感が強くなる
- ②免疫力の低下
- ③無気力
- ④適切な判断ができない
- ⑤憂うつ

――などの症状が出てきます。さらに、ひどい睡眠不足になると、集中できる時間が短くなり、物忘れをしたり、言葉に詰まるなど、考える力も弱くなってしまう。

睡眠は、身体の健康だけでなく、精神面にも大きく影響し、生活の全体に影響しています。適切な睡眠をとり、睡眠不足にならないよう、次のポイントに気を付けましょう。  
▽自分の睡眠の特徴を知る  
(どのくらいの睡眠時間をと

ると調子が良いのか。睡眠時間は平均的には8時間必要と言われていますが、個人差があります)

▽規則的な睡眠スケジュールを心掛ける(決まった時間に起床、就寝しましょう)

▽眠る前にはリラックサ、寝るときには電気を暗くする(眼を閉じていても光が脳を刺激しています。真つ暗が不安な人は弱い明かりにするなど工夫をしましょう)

▽朝起きたら日光を浴びて体のリズムをつくる

▽昼寝をするなら30分以内にする

このように、さまざまなポイントがありますが、まずは自分でできることから始めてみてはいかがでしょうか。上手に睡眠をとり、脳も体も元気になりましょう。

## 保健のひろば

☎76-2111・内線1151 市市民部保健課



脳と体の健康のため上手な睡眠を

## 環境のみらい

☎76-2111・内線1137 市市民部市民課



予防接種は忘れずに

# 福祉 NETWORK

## 介護のココロ

☎76-2111・内線1184 市地域包括支援センター

### ◆笑顔で暮らせる地域を目指す高齢者虐待防止法

高齢者の虐待を発見した人は、この法律に基づいて通報する義務があると定められています。通報者の秘密は守られますので、安心して市地域包括支援センターへ相談・通報してください。

例①：高齢者の生命または身体に重大な危険が生じている→市に通報しなければならない【義務】

例②：例①のように「生命、身体に重大な危険が生じている」ほどではないが、高齢者虐待を発見した→市に通報するよう努力しなければならない【努力義務】

この法律では、高齢者の生命または身体に重大な危険が生じているおそれがあるにもかかわらず、調査や支援に対して強い抵抗を示した場合には、市の権限で立入調査を行うことができます。

調査した結果、高齢者の安全確保が最優先と考えられる場合には、医療機関への一時入院、やむを得ない理由による措置(ショートステイ、施設入所)など、養護者との分離が検討されることもあります。

### ◆墓前の供え物は持ち帰りましょう

お墓参りの時期が近づいてきました。墓前の供え物を持ち帰らずにそのままにしておくと、腐敗したり、カラスに食い散らかされるなど、お墓の周りが不衛生になります。

供え物はお墓参りの後に必ず持ち帰り、墓地の衛生管理に努めましょう。

### ◆犬の飼い主の皆さんに

<狂犬病予防注射はお済みですか？>

生後91日以上は、狂犬病予防法により毎年1回、予防接種を受けることが義務付けられています。まだ受けていない場合は、市内の獣医師または、かかりつけの動物病院で受けてください。

<犬の登録など>

- ・犬を飼い始めた
- ・犬が死亡した
- ・登録の内容に変更が生じた(転出入など)

※届け出などが必要ですので、市役所または各総合支所で手続きを行ってください。

学びの窓  
がっけい

地域みんなで6年かけて  
集めた小さな志が実を結ぶ



笑顔で清掃をすると会話も弾みます

参加した生徒会長の島山将宗くんは「お年寄りとの交流できるのがうれしい。皆さんの車椅子をきれいにすることができて良かったです」と笑顔で汗をぬぐっていました。

田山中学校(松村誠一校長、生徒31人)の全校生徒は7月17日、特別養護老人ホームりんどう苑を訪れて車椅子2台を寄贈しました。

この車椅子は、生徒や地域が協力して6年かけて集めたベルマーク約5万点で購入したものです。贈呈式で福祉委員長の角館花穂さんは「入所者の皆さんのお役に立ててください」とあいさつし、車椅子2台を寄贈しました。

贈呈式終了後は、恒例と



りんどう苑に車椅子2台を寄贈しました

なつた奉仕活動を行います。生徒たちは、持参した使い古しの歯ブラシなどを使い、車椅子のすみずみまで清掃。入所者の皆さんに「汚れが気になるところはありますか」など声を掛けながら、施設の車椅子をすべてきれいにしました。



福祉施設での職場体験学習

西根第一中学校は、主に平館小、寺田小の卒業生が入学する学校です。

心身を鍛える生徒【健康】、自ら学ぶ生徒【知性】、心を豊かにする生徒【情操】、自主的に実践する生徒【自主】を目標に掲げています。この目標に

みんなの学校紹介@

西根第一中学校

○月×日△曜日

迫るため、授業を中心として、教師と生徒が一体となって教育を行っています。体育祭での組団ごとのパフォーマンス発表や文化祭の合唱など生徒たちの力いっぱい取り組みは、地域の好評を得ています。

社会の一員としての資質を養うためのキャリア教育も実施。2・3年生の職場体験学習を3日間、1年生は1日の体験学習をしています。この体験学習の実施には、市商工会や新岩手農協などを通じて受け入れ先を紹介していただいています。体験学習を通じて、生徒は一段とたくましくなっています。

学校、家庭、地域が連携して体験的な学習活動を行い、生徒の健全育成を図ります。

所在地/八幡平市堀切12-40  
 学校長/中村晴彦  
 教職員数/18人 学級数/7学級  
 生徒数/152人 ホームページ/  
<http://academic3.plala.or.jp/nishine1/>  
 『校訓』  
**文武両道**