

睡眠と生活リズム（リスト③）

適切な睡眠をとり、心と体の疲れがリセットし、心の健康と体の健康を高めましょう！**適切な睡眠時間は6～8時間**とされています。これを守るためには、就寝前後の行動を変える事がおすすめです。

まずは、**毎日の寝る時間、起きる時間を決めましょう**。適切な睡眠時間を確保しやすくなります。

カフェイン、ニコチンには覚醒作用があります。また、**アルコールの摂取は睡眠の質の低下、途中覚醒を増やす原因**にもなります。寝酒は逆効果です。これらの嗜好品は寝る前は控えましょう。

副交感神経優位（体と頭をリラックスした状態）にするために**ストレッチ**もおすすめです。

【30秒でできる就寝前ストレッチ！】

- ① 両手を組み、肘は伸ばす。
- ② そのまま30秒キープ。
- ③ 上半身の筋肉が伸びてきます。



良質な睡眠をとるための3か条

- ① 就寝、起床時間は毎日一定に
- ② 嗜好品は適切な量、タイミングで
- ③ 眠る前のストレッチもおすすめ

歯の健康を保つ（リスト④⑤）

歯の健康を保ち、制限なくご飯を食べられることは食事の習慣を整えられる、知人との会食の機会をつくるなどメリットが沢山あります。今回は、歯磨きですぐに行えるポイントをお伝えします。

強く磨くとキレイになりそうですが、歯や歯茎を傷め、歯周病の原因にも。**適切な強さは歯にあてた際に毛先がわずかに曲がる程度**です。また、**柔らかめのブラシ**を使用するものおすすめです。

虫歯予防にはフッ素が有効です。**フッ素入りの歯磨き粉を使用**することがおすすめです。また、すすぎは**ごく少量の水で1回**が良いとされています。これは、歯磨き粉に含まれるフッ素が口の中から流れ出すぎないようにするためです。

虫歯や歯周病は初期段階では自覚症状がないことが多いです。早期発見につなげるために**定期的な歯科受診**がおすすめです。

歯の健康を守るための3か条

- ① 適切な強さで磨き、歯周病を予防
- ② フッ素の力で虫歯を予防
- ③ 半年に1度は歯科検診を受ける



お問い合わせ

船橋市リハビリセンター 総合相談窓口まで

〒274-0822

船橋市飯山満町 2-519-3

TEL : 047-468-2001

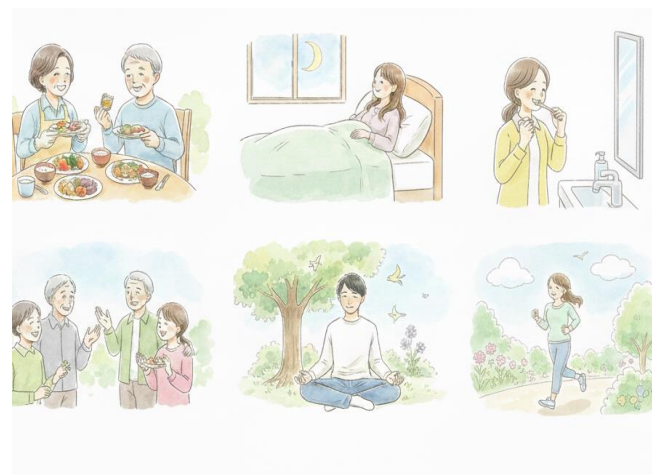
FAX : 047-468-2059

<http://www.funabashi-rehacen.com>



「健康寿命」の伸ばし方！

生き生きと過ごしていくために今日からできること。



健康寿命とは

健康寿命は「日常生活に制限のない期間の平均」を示しています。わかりやすく説明すると、健康上の問題で日常生活が制限されることがなく、元気に過ごすことができる期間のことです。

	平均寿命	健康寿命	平均寿命との差
男性	81歳	72歳	9年
女性	87歳	75歳	12年

厚生労働省による21世紀における国民健康づくり運動「健康日本21」というものがあります。本誌の前半では健康日本21を参考に、健康寿命を延ばすために大切な要素として「**心の健康を保つ**」「**生活習慣を整える**」の2項目についてご紹介します。

心の健康を保つ

日々の暮らしに幸せや「これでよい」と感じられる**生活の満足感**、だれかの役に立っているという実感を持てる**家庭、社会の中での役割**、つらいことがあっても気持ちを切り替えられる**前向きな気持ち**。この3つの柱の上に心の健康は成り立っています。

高齢期は退職などで社会の中の役割の喪失、体力の衰えの実感、近しい人の死別など、さまざまな要因で心の健康を崩しやすい時期と言われています。



だからこそ、単に悩みや不安がない状況を目指すのではなく、年齢を重ねても自分らしく生き生きと暮らせている状態こそが良好な心の健康を保っているといえます。

生活習慣を整え病気を予防する



上記4項目をはじめとする、日常のさまざまな生活習慣を整えることで健康的な体が保たれます。もし乱れてしまうと、低栄養や肥満、筋力低下や寝不足から体力の低下など、生活に影響が出てきます。それらが改善されない状況が継続すると、免疫力の低下を引き起こします。また、栄養バランスの乱れや運動不足は高血圧、糖尿病のリスクとなります。これらを予防するためにも生活習慣を整えましょう。

今の生活を見返してみましょう！

みなさまは心の健康を保ち、整った生活習慣を送ることができていますか？まずは以下のチェックリストでご自身の生活を振り返ってみましょう！

	チェックリスト	○か×
①	地域の方と話す機会がありますか。	
②	家族以外で悩みを相談できる相手がいいますか。	
③	毎日7時間以上の睡眠がとれていますか。	
④	1年以内に歯医者で検診を受けましたか。	
⑤	正しい歯磨きの方法について講習などを受けたことがありますか。	

心身の健康のために

今日から変えられること

後半では「健康日本21」を参考に、心と体の健康を保つために普段の生活から気を付けられるポイントとして「社会参加」「睡眠」「歯の健康」の3項目についてご紹介していきます

社会参加と地域の関り（リスト①②）

社会、地域との関わりが多い方は心の健康と体の健康の両方を保ちやすくなります。

社会や地域の中で何らかの役割を持つことで「誰かの役に立っている」という実感が生まれ、生活の満足度を支える大きな動力源になります。

家族以外の方と関わりを持ち、悩みの相談や想いを共有する相手が増え、気持ちが前向きになりやすくなります。

また、外出機会が増えれば、体を動かす機会が増え、健康的な体作りにもつながります。

社会、地域との関わりを増やす方法はたくさんあります。例えば**ご近所の方とあいさつ**をすることも地域の方との関わりの一歩です！ほかに、**趣味活動を通して家族以外の方と交流する**のもお勧めです！市内にある各公民館では、趣味や学習を目的とした様々なサークル活動が行われています。好きなことや、特技を通じて、普段の生活の満足度を高めてはいかががでしょうか！

※サークル活動の問い合わせは、各公民館へお問い合わせください。

