

|     |                                             |
|-----|---------------------------------------------|
| 1月  |                                             |
| 2火  |                                             |
| 3水  |                                             |
| 4木  | ◎3歳児健診(角)                                   |
| 5金  | ◎母子手帳交付(角)<br>◎健康づくり体操教室(西)                 |
| 6土  |                                             |
| 7日  |                                             |
| 8月  | ◎子ども開放日(角)                                  |
| 9火  | ◎乳児相談(7ヶ月・12ヶ月児)(角)                         |
| 10水 | ◎2歳児歯っぴー教室(角) ◎健康づくり体操教室(西)<br>◎サークル(気功)(角) |
| 11木 |                                             |
| 12金 | ◎10ヶ月児健診(角) ◎サークル(3B)(角)                    |
| 13土 |                                             |
| 14日 |                                             |
| 15月 | ◎予防接種(BCG・三混)(西)                            |
| 16火 | ◎予防接種(ポリオ)(角)                               |
| 17水 | ◎母子手帳交付(田) ◎健康づくり体操教室(西)<br>◎なかよし教室(角)      |
| 18木 | ◎1歳6ヶ月児健診(角)                                |
| 19金 | ◎予防接種(BCG・三混)(角)<br>◎サークル(柴田先生)(角)          |
| 20土 |                                             |
| 21日 |                                             |
| 22月 | ◎子ども開放日(角)<br>◎さわやか教室(角)                    |
| 23火 | ◎予防接種(BCG・三混)(田)                            |
| 24水 | ◎母子手帳交付(角)<br>◎サークル気功(角)                    |
| 25木 | ◎4ヶ月児健診(角)                                  |
| 26金 | ◎健康づくり体操教室(西)                               |
| 27土 |                                             |
| 28日 |                                             |

### 【実施場所】

(田)…仙北市田沢湖健康増進センター (角)…仙北市健康管理センター  
 (西)…西木保健センター (神)…仙北市就業改善センター  
 (桧)…桧木内地区公民館 (紙)…紙風船館 (西地)…西木地域センター  
 (雲)…雲沢集落センター (中)…中川集落センター  
 (白)…白岩部落会館

## こころの健康「睡眠について」

最近ぐっすり眠れない・朝しゃきっと起きられない。こんな経験はありませんか？これが、心の疲れの最初のサインであることをご存知でしょうか？

睡眠は、脳が休息するための大切な時間です。体の疲れは、少し横になって休むと回復しますが、脳は起きている間中フル活動しているので、眠ることではしか休息できないのです。眠ることは脳と体を休息させ、疲労を回復させる大切な役割があります。

それでは、どうしたらぐっすり眠ることができるのでしょうか？

ここで、安眠のための工夫とリラックスできる呼吸法を紹介します。

### 1. 安眠のための工夫

- ・寝る前にぬるめのお風呂に入る
- ・ストレッチ体操で体をリラックスさせる
- ・夕食は控えめにする
- ・寝具や環境を整える
- ・日中はまめに動く

### 2. リラックスする呼吸法(腹式呼吸)

座りやすいイスに腰をかけ楽な姿勢をとる。(あおむけに寝ながらでもよい)

そして、お腹が膨れるように鼻から大きく空気を吸い込む。

次に肺の空気をすべて出してしまうつもりで、息を吐ききってしまう。これを1回1分ぐらい、1日2～3回やる。



この腹式呼吸はいつでもどこでも簡単にできます。自分なりの安眠方法を見つけて、十分睡眠をとり脳と体を休息させ、「早起き・早寝」を習慣づけることが、心の健康の第一歩なのです。

明日への活動エネルギー源である睡眠の大切さをもう一度認識してみたいはいかがでしょうか？