

# 介護予防紙

第11号（令和6年9月発行）



藤村たかし

## 良質な睡眠で健康・認知症予防

質の良い睡眠は、健康と幸福に重要な役割を果たします。



### 1. 疲労回復

睡眠時に分泌される成長ホルモンが、細胞の新陳代謝を促進し、傷ついた皮膚や筋肉の修復をサポートします。また、脂肪を燃焼させる効果もあり、深い眠りに入ることで成長ホルモンが分泌され、脂肪が分解されます。

### 2. 生活習慣病の予防

質の良い睡眠をとると、生活リズムが整いやすくなり、体内のホルモンのバランスも保たれやすくなります。また、肥満や高血圧、糖尿病、心臓病などの生活習慣病の予防につながります。

### 3. 心の健康

睡眠不足は抑うつや不安障害の重症化につながることがあります。質の良い睡眠は心の健康をサポートします。

質の高い睡眠は認知症予防に欠かせないことは周知の事実です。睡眠は脳の疲れを取り、ストレスを和らげ、脳内のゴミを排出する役割を果たします

### 1. 寝酒や夜食の習慣を避ける

- ・お酒を飲むと眠りが浅くなるため、適度な量に留めましょう。
- ・熱いお風呂も神経を興奮させ、寝付きも悪くしますので、温めのお湯で寝る2～3時間前に入浴をすることをおすすめします



### 2. 昼寝を習慣化する

- ・20～30分の昼寝が認知症予防に効果的です。過度に長い昼寝は逆効果です



### 3. 睡眠環境を整える

- ・暗くて静かな部屋で寝ることで、質の高い睡眠をサポートします。
- ・適切な温度と湿度を保つことも大切です。（室温22℃～24℃、湿度50～60%）

### 4. 太陽の光にあたる

- ・朝日を浴びることで体内時計がリセットされ、睡眠と覚醒のリズムが整います



## 頭の体操

前回の答え

日本の珍しい地名です。何て読みますか

1. 山形県 寒河江市 ( さがえし )
2. 大阪府 枚方市 ( ひらかたし )
3. 岐阜県 各務原市 ( かかみがはらし )
4. 茨城県 行方市 ( なめがたし )
5. 埼玉県 幸手市 ( さってし )
6. 佐賀県 鳥栖市 ( とすし )
7. 鹿児島県 始良市 ( あいらし )
8. 長崎県 諫早市 ( いさはやし )
9. 北海道 倶知安町 ( くっちゃんちょう )
10. 茨城県 潮来市 ( いたこし )



今回の問題 次の問題に答えてください。

### I パリオリンピック種目でない競技はどれですか

1. ボクシング
2. ローイング
3. 野球
4. ホッケー
5. サーフィン

### II パリオリンピックで、史上初となる競技はどれですか

1. ソフトボール
2. テニス
3. ホッケー
4. 水球
5. プレイキン

答えは次の介護予防紙で発表します。

## 突然、身に覚えのないサイトから料金請求の SMS がきた

突然、身に覚えのない料金を請求する SMS は、実際に利用したサービス等の請求ではなく架空請求の可能性が高いものです。住所が記載されたハガキや、メールでの請求の場合、相手に個人情報の一部が知られている可能性があります。SMS による請求は、不特定の電話番号に対して無作為に送信されている可能性もあります。

いずれの場合も、不安にかられ相手に連絡してしまうと、やり取りする中で金銭を請求されたり、知られていなかった個人情報を相手に知られる（聞き出される）可能性があり、一度お金を払ってしまうと取り戻すことは困難です。また、新たに個人情報を知られることで、その後も同じような SMS やメールが届く可能性があります。実在する事業者を名乗っていても、届いた SMS 等の内容に身に覚えがない場合は、決して連絡せずに無視して様子を見ましょう。

届いた SMS 等が架空請求か判断できない場合や不安な時は、最寄りの消費生活センター等（消費者ホットライン 188）にご相談ください。

（独立行政法人国民生活センターより抜粋）



その振込み待った！

介護予防紙の次回発行は  
令和7年3月頃です。



### 藤村たかし後援会

本部：鴻巣市榎戸 1-4-21 TEL048-548-0001 携帯 090-8581-6007

箕田支部：鴻巣市箕田 270-1 (株) 彩香らんど内 TEL048-595-3333 FAX048-595-3330

ホームページ：<http://fujimura-takashi.com> メールアドレス：[fujimura0425@outlook.jp](mailto:fujimura0425@outlook.jp)



