

# 福祉委員だより



宇部市社会福祉協議会  
キャラクター「うべっぽくん」

福祉委員は、見守り活動など地域福祉活動の  
担い手です。よろしくお願いします。

福祉委員

## 健康

## 『休養』～良い睡眠から健康に！～

約6人に1人が『睡眠で休養が取れていない』と感じており、高齢者に多い悩みの1つです。

(健康づくりのための睡眠ガイド2023より「睡眠で休養が取れている割合86.8%(60歳以上)」)

良い睡眠は量(時間)と質(休養感)が重要で、睡眠時間は長すぎても短すぎても健康を害する原因になります。朝目覚めた時に感じる休まった感覚(睡眠休養感)は良い睡眠の目安になります。睡眠休養感を高める工夫を日常生活に取り入れましょう。



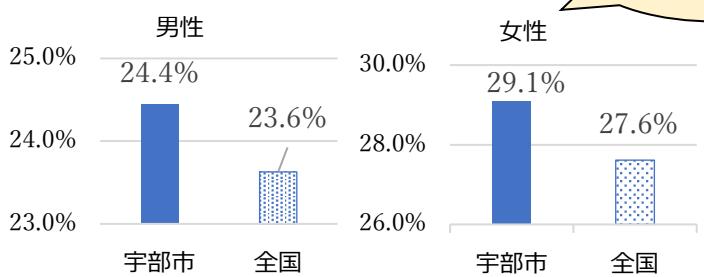
### 睡眠休養感を高めるポイント！

#### 長い時間、寝床で過ごすのをやめよう

- 睡眠時間は加齢とともに減少します。  
眠くなって寝床に入り、起きたら寝床から離れる
- 寝床で過ごす時間が長すぎると睡眠休養感が低下し、日中の眠気が強まる可能性があります

#### 特定健康診査受診者質問票（65～74歳）

「寝ても疲れが十分とれない」と回答した人の割合



宇部市は、  
国や県より高い  
状況です。

R6年度 特定健康診査 「質問調査表の状況」より

### 【睡眠休養感を高めるための日常生活で出来る工夫】

#### ①睡眠環境



##### 光・温度・音

- ・室温は暑すぎず寒すぎず。
- ・日中は出来るだけ太陽の光を浴びる
- ・寝室は、支障のない範囲で暗くし、昼夜のメリハリを
- ・デジタル機器は寝る前は避ける



#### ②生活習慣

##### 運動・食事・リラックス

- ・昼寝は午後の早い時間、短時間で
- ・日中は体を動かす
- ・規則正しく食事を取り、体内時計を整える



#### ③嗜好品



##### カフェイン・酒・たばこ

- ・夕方以後の摂取は控える
- ・カフェイン摂取量が多いと夜の睡眠に影響する場合がある
- ・寝酒は眠りを妨げる事がある



# 情報

# 救急医療情報キット「Q救ちゃん」

宇部市では、高齢者や障がい者をはじめ健康上不安のある方が、より安全・安心に日常生活をおくれるよう、緊急時に必要な情報を保管するための救急医療情報キット「Q救ちゃん」を希望する対象者に配布しています。

自分の氏名、年齢、緊急連絡先、かかりつけ医、持病や服薬内容などの情報を書いた「緊急連絡カード」を保管容器に入れ、火災に強く、地震で家屋が倒壊してもつぶれにくい冷蔵庫の中に保管しておき、「マグネットシール」は冷蔵庫に貼り、「緊急連絡カード」が中にあることを分かるようにするものです。

作成した緊急連絡カードの変更があれば、修正するなど更新をしていきましょう。連絡カードに記入できなくなった場合は別の紙に新しい情報を記入して入れておくのもよいです。  
年に1度は記載内容を再確認してみることをお勧めします。



## 申請・配布場所

- 宇部市役所 1階 地域福祉課
- 宇部市保健センター(健康増進課)
- 市民センター(東岐波・西岐波・厚南・原・厚東・二俣瀬・小野)
- ふれあいセンター(上記以外の各地域)

## 連絡先

宇部市健康福祉部 地域福祉課  
電話:0836-34-8325  
FAX:0836-22-6026

## 脳トレおまけ

♪この漢字は何と読むでしょう？

「人を支える人」を支える  
**介護レク広場**  
kaike recreation hiroba

① 棚田

⑤ 案山子

② 団栗

⑥ 不知火

③ 鹿苑寺

⑦ 牛蒡

④ 柳葉魚

⑧ 家鴨

