

地域包括支援センターです

よく眠るためのコツ

高齢になるとなかなか寝付けなかったり、眠りが浅くなり、何度も目が覚めたり(中途覚醒)早朝に目が覚めたり(早朝覚醒)することが多くなります。朝早く目覚めるため、日中、うとうとと眠ってしまい活動性が低下してしまう人もいます。



良い睡眠をとるために、日常生活の中で工夫をしていきましょう。

- ・ぬるめのお風呂にゆっくり入り、リラックスしましょう。
- ・適度な運動を行いましょう。ストレッチや体操など自分にあった運動を見つけましょう。夕方の眠気を解消するため、夕食前の4~5時頃の運動がおすすめです。
- ・早朝に目が覚めてしまう場合、起きてすぐに強い光を浴びないようにしましょう。体内時計が早まり、早い時間帯に目が覚めるようになってしまいます。午後に太陽光に当たるようにしましょう。夕方に日光を浴びながら散歩をすると適度な疲労感も得られます。
- ・長い時間の昼寝を避けましょう。日中仮眠をとる場合は30分以内とし、早い時間帯(昼食後)にとるようにしましょう。
- ・日中に外出したり、本や新聞を読んで頭を使うよう心がけましょう。

いきいき通信

—富士見町健康づくり計画

「健康ふじみ21」を推進しています—

10月は乳がん月間です

皆さんは、毎年10月1日に東京タワーがピンク色にライトアップされていることをご存知でしょうか。実は乳がん月間の活動の一つである乳ガン早期発見啓発キャンペーンとして行われています。

乳がんは、乳房の中にある乳腺(母乳をつくる場所)にできる悪性腫瘍で、乳がんの発生・増殖には、女性ホルモンであるエストロゲンが深くかかわっています。年齢別にみた女性の乳がんの罹患率は30歳代から増加し始め、40歳代後半に最も多く発生しています。乳がんにより年間10,000人が死亡しています。さらに、出生年代別では、最近生まれた人ほど罹患率、死亡率が高い傾向にあります。しかし、乳がんは他のがんに比べ比較的性質の良い、治りやすいがんであるため、早期に発見し、治療すれば、より高い確率で完全に治すことができます。

乳がんが増加している背景には、女性の社会進出にともなう晩婚化などにより、乳腺がエストロゲンにさらされている時間が長くなったことが要因と考えられ、初経年齢が早い、閉経年齢が遅い、出産歴がない、初産年齢が遅い、授乳歴がないなどの方はリスクが高くなります。また、閉経後は、エストロゲンが脂肪細胞で作られるため、閉経後の肥満もリスクを高めることとなります。さらに、飲酒習慣により、乳がんのリスクが高くなる可能性があります。

日本では、がん検診の受診率が低く、がん発症の危険性を忘れたように、自分は健康だと言っている様なことはやめましょう。そして、定期的ながん検診を受けるようにしましょう。

親と子の健康ガイド 10月 (10月11日~11月10日)

◆健康診査・予防接種

事業名	対象児	期日	集合時間	会場
4ヵ月児健診	平成23年6月生まれ	10月26日(水)	午後1:00	保健センター
7ヵ月児健診	平成23年3月生まれ	11月9日(水)		
10ヵ月児健診	平成22年12月生まれ	10月12日(水)	午後1:40	
1歳6ヵ月児健診	平成22年3月~平成22年4月生まれ	11月1日(火)	午後1:00	
2歳児歯科健診	平成21年9月~平成21年10月生まれ	11月7日(月)	午後1:30	
B C G	平成23年5月8日~平成23年8月8日生まれ	11月2日(水)	午後1:15~1:50 (受付)	
3種混合	生後3ヵ月~7歳6ヵ月	10月11日(火)		
ポリオ	平成22年6月~平成22年11月生まれ 今までに受けられなかったお子さん	10月17日(月)		

◆相談・教室

事業名	期日	受付時間	会場
乳幼児相談	11月8日(火)	午前9:30~10:30	保健センター

☎ 住民福祉課 保健予防係 ☎62-9134

【毎月19日は
食育の日です】



作物の実りの秋を迎え、イモ、米、キノコなど収穫の月です。秋の味覚を満喫しましょう。

「健康ふじみ21」栄養食生活推進員 農協生活指導員