

4月 エクササイズクラブ計画表

曜日	月	火	水	木	金
日付	1	2	3	4	5
使用できる時間	閉館	閉館	閉館	閉館	9時～12時 13時～16時
日付	8	9	10	11	12
使用できる時間	9時～12時 13時～16時	9時～12時 13時～16時	閉館	閉館	9時～12時 13時～16時
日付	15	16	17	18	19
使用できる時間	閉館 <small>リズムウォーキング</small> 13時～15時	9時～12時 13時～16時	9時～12時 13時～16時	9時～12時 13時～16時	9時～12時 13時～16時
日付	22	23	24	25	26
使用できる時間	9時～12時 13時～16時	9時～12時 13時～16時	9時～12時 13時～16時	閉館	9時～12時 13時～16時
日付	29	30			
使用できる時間	閉館 昭和の日	9時～12時 13時～16時			

★ センターの事業の都合上、急遽予定が変更になる場合があります。ご了承ください。

利用希望者は、年度ごとに登録の更新が必要です。
エクササイズクラブ登録用紙に必要事項を記入し、事務所へ提出してください。

寝ても疲れが取れないら要チェック!

あなたの睡眠の質 大丈夫ですか?

毎日、よく眠れていますか。令和6年2月、厚生労働省より、科学的な知見に基づいた健康づくりのための睡眠ガイド 2023 が発表されました。睡眠の悩みを解消する方法や、ぐっすり眠ってすっきり目覚めるためのコツをご紹介します。

Q 睡眠時間が少なくても質が良ければOK?

A 睡眠時間と睡眠の質は相互に関係しています

良い睡眠のためには、睡眠時間を確保することと、睡眠の質を上げることの2つが重要です。「時間」を確保しても「質」が低ければ良い睡眠とはいえませんし、「質」を上げるためには「時間」を確保することが必要なので、どちらが欠けても良い睡眠にはならないのです。それ以外に睡眠環境づくり・生活習慣・嗜好品のとり方・睡眠障害という4つの要素も良い睡眠を得るために大切です

Q 「睡眠の質」って何を目安にすればいいの?

A 「睡眠休養感」で測ります

「睡眠休養感」とは、「睡眠で十分に休養がとれている」という感覚のことをいいます。睡眠不足はもちろんですが、仕事などによる日中のストレスや食習慣の乱れ、運動不足、高血圧や糖尿病などの慢性疾患があると、睡眠休養感が低下しやすくなります。

睡眠の質を上げるポイント

1. 生活リズムと眠る環境を整えよう

日中に日光を浴び、夜間は照明を暗くする
温度や音など寝室の環境を整える

2. 運動や食事も大切に

日中に適度な運動をする習慣を
朝食をしっかりとり、規則正しい生活を心がける

3. 嗜好品は要注意

カフェインは控え
アルコール量は控えて寝酒をしないめに

生活習慣を改善しても睡眠に問題があれば、
受診がおすすめ

生活習慣や睡眠環境、嗜好品のとり方を見直しても症状が続き、日中の生活に影響しているときは、睡眠障害の可能性があるので、早めに医療機関を受診しま