

健康 里から づくりの

エアロバイクで 健康づくり

エアロバイクによる有酸素運動は、肥満予防や健康の保持・増進に効果的で、ダイエットや持久力、脚力を鍛えたい方にぴったりです。消費カロリーや心拍数が表示されるので、自分のペースで無理なく運動を続けることができます。

現在、保健福祉総合センターには、5台のエアロバイクが設置されています。町民の方であれば、無料で自由に使うことができます。

エアロバイクの使用を希望する方は、保健福祉総合センターへ電話または直接申し込みをしてください。ただし、医療機関に受診中の方は、エアロバイクの使用について、主治医の許可が必要です。

◇場所

保健福祉総合センター

◇日時

月～金曜日（祝祭日を除く）

9：00～17：00

※事前に予約が必要です



問い合わせ

保健福祉総合センター内
健康福祉課 保健衛生係
☎79-0911



不眠症にはいろんなタイプがあります。床についてもなかなか（30分～1時間以上）眠りにつけないことを「入眠困難」と言います。夜中に何度も目が覚めることを「中途覚醒」、希望する時刻、あるいは通常の2時間以上前に目が覚め、その後眠れないことを「早朝覚醒」と言います。「熟眠障害」とは眠りが浅く、睡眠時間のわりに熟睡した感じが得られない状態です。なお、これらの症状は同時



国保東庄病院
しばた わか 医師
柴田 和香

不眠症について

に複数現れることがあります。不眠症を引き起こす原因も様々です。暑さや騒音、明るさなどの環境要因が影響することがあります。旅行中は時差があつたり、枕が変わつたりして眠れなくなるのも環境要因に含まれます。頻尿、痛み、痒みなどの身体要因が原因のこともあります。悩みやイライラ、極度の緊張からの精神的ストレスなどの心の要因

も考えられます。アルコール、ニコチン、カフェインの摂取、運動不足などの生活習慣要因が原因になることもあります。日本人の約5人に1人が不眠の症状で悩んでいるとされています。20～30歳代に始まり、加齢とともに増加し、中年、老年と急激に増加します。年齢を重ねるごとに実際に眠れる時間は短くなります。なのに、高齢者ほど寢床に入っている時間が長いことが分かっています。睡眠時間が短くなるのに寢床にいる時間が長くなる。結果として眠れぬままに寢床でうつらうつらしている時間が増えて睡眠の満足度も低下してしまいます。

良質な睡眠を保つためには、就寝環境（室温・照度）を整えること、入床・覚醒・食事時刻を規則正しく整えること、日中に日光を浴びて、決まった時刻に運動すること、アルコール・カフェイン・ニコチンの摂取を避けることが大事です。また高齢者は昼寝を避け、日中にベッドを使用しないことや夕刻以降に過剰の水分を摂取しないように心掛けましょう。

問い合わせ

東庄病院 ☎1177



東庄病院の診療日

内科	月～金曜日の午前および第1・第3土曜日の午前
整形外科	毎週火曜日の午前（予約制）

（受付時間は午前11時まで）

※救急患者については、休診日および時間外でも24時間体制で診療しますので、電話連絡のうえ来院してください。☎86-1177