

10月1日現在、鶴岡市には113人の避難者が滞在しており、福島県93人、宮城県20人となっています。また、山形県全体では、現在2,021人が避難者登録されています。

日増しに秋の深まりを感じる季節になりましたが、夏の疲れが出てくるのも今の時期です。心身の疲労には睡眠が一番効果的です。今回は、睡眠について考えてみましょう。



## よく眠れていますか？



寝不足は軽く考えられがちですが、生活習慣病のリスクを高め、心の病につながったり、眠気による注意力の低下がミスや事故につながったりと、健康上の問題だけでなく生活への影響が心配されます。

睡眠の大切さを認識し、質の良い睡眠がとれるように心がけましょう。



### 規則正しい生活を心がける

体内時計が整い、毎日同じ時間に眠くなるようにホルモンの分泌や生理的な活動が調整されます。



### 適度な運動を習慣づける

国内外の調査によると、運動習慣のある人には睡眠被害が少ないことがわかっているそうです。



### 睡眠の2~3時間前に入浴する

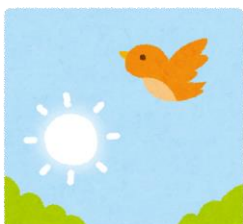
入浴は、精神的なリラックス効果や適度に体温を上げる効果があり、寝つきがよくなり深い睡眠を得ることができます。

### 寝室の環境を整える

暑すぎても寒すぎても質の良い睡眠を得ることはできません。寝る前に室内を適温にしておきましょう。

### 光を適切に管理する

朝の光には体内時計をリセットする力が、夜の光(白色系の蛍光灯など)には体内時計を遅らせる力があります。



また、スマホなどから出るブルーライトには睡眠を妨げる作用があることが知られています。

### 自分に合った寝具を使う

立っているときの姿勢に近く、身体への負担が少なくなるような姿勢を保てる枕の高さ、布団やマットレスの硬さが理想だとされています。



## 【10月の予定】

<p><b>10/8 月 祝日(体育の日)</b></p>	<p>10/ 17 水</p>
<p><b>9 火 避難者相談会 12:30~15:00</b>  <b>会場:鶴岡市役所 4階ロビー</b>          ※ 福島県職員がおいでになり、生活支援相談員等も同席する出入り自由な相談会です。          ※ お昼休みもOKです。          ※ 生活再建に向けた相談や就職等、個別に相談できます。          ※ 問) 鶴岡市社会福祉協議会          避難者生活支援相談員          ☎ 0235-24-0053</p> 	<p>18 木</p>
<p><b>10 水 福祉のつどい 13:20~16:00</b>  <b>会場:鶴岡市中央公民館</b>          ※ 詳しいことは、支援だよりNo.322に同封のチラシをご覧ください</p>	<p><b>19 金 法律無料相談(山形県弁護士会)</b>  <b>会場:鶴岡法律相談センター(勤労者会館内)</b></p>
<p>11 木</p>	<p>20 土</p>
<p><b>12 金 法律無料相談(山形県弁護士会)</b>  <b>会場:鶴岡法律相談センター(勤労者会館内)</b>          ※ 避難者相談であることを伝えてください          16:00~18:00 (要予約)          ※ 申込み) 山形法律相談センター          ☎ 023-635-3648</p> <p><b>こころの健康相談 13:30~14:30 15:00~16:00</b>  <b>会場:にこ♥ふる</b>          ※ 「眠れない日が続いている」「気分が沈み元気がない」「閉じこもりがちで心配」などお困りの方ご相談ください。          ※ 無料ですが、予約が必要です。          鶴岡市健康課 ☎ 0235-25-2111 内線 364</p>	<p>21 日</p>
<p><b>13 土 つるおか大産業まつり 10:00~16:00</b>  <b>会場:小真木原公園</b></p>	<p>22 月</p>
<p><b>14 日 つるおか大産業まつり 9:30~15:00</b>  <b>会場:小真木原公園</b></p>	<p>23 火</p>
<p>15 月</p>	<p>24 水</p>
<p>16 火</p>	<p>25 木</p>
<p><b>17 水</b></p>	<p><b>26 金 法律無料相談(山形県弁護士会)</b>  <b>会場:鶴岡法律相談センター(勤労者会館内)</b>  <b>こころの健康相談 13:30~14:30 15:00~16:00</b>  <b>会場:にこ♥ふる</b></p>
<p><b>18 木</b></p>	<p>27 土</p>
<p><b>19 金 法律無料相談(山形県弁護士会)</b>  <b>会場:鶴岡法律相談センター(勤労者会館内)</b></p>	<p><b>28 日 週末寺小屋 13:30~15:30</b>  <b>会場:にこ♥ふる 3階 栄養指導研修室</b>          ※ 小学1年生から高校生までの学習支援です。          ※ 宿題や苦手な教科に、マンツーマンでお手伝いします。          ※ 申込み、問) 子ども支援ボランティア「チーム飛躍(ひやく)」          ☎ 0235-64-1768          Eメール: jjmori@hotmail.co.jp</p> 
<p><b>20 土</b></p>	<p>29 月</p>
<p><b>21 日</b></p>	<p>30 火</p>
<p><b>22 月</b></p>	<p>31 水</p>