



# ぽかぽか便り

95号

令和6年3月22日

「子どもたちも、ひとり暮らしでも、認知症になっても、自分らしく安心して暮らしていける佐世」

やっと春らしい陽気になり、田畑で作業する人の姿をあちこちで見かけるようになりました。今年も始まったのどかな田園風景。自然豊かな地域で暮らせるありがたさを感じます。しかしながら今年は、花粉、黄砂、PM2.5 の飛散が多く、花粉症の方は要注意です。辛い時期が続きますが、前号の便りを参考に予防に努めましょう。

これからお花見の季節を迎えます。人混みに気をつけながらお出かけを楽しみましょう。

## 睡眠について

睡眠は、健康増進・維持に不可欠です。よく眠れないと、肥満、高血圧、糖尿病、心疾患や脳血管障害などをおこすと言われ、睡眠不足は大きな影響を及ぼします。

春眠暁を覚えず。。。



〔厚生労働省が示した「健康づくりのための睡眠ガイド 2023」(抜粋)では、高齢者の方について次のように記されています。〕

- 床に入っている時間が長いと健康リスクとなるため、8時間以上にならないことを目安に、実際に眠っている時間を確保する。
- 食生活や運動等の生活習慣、寝室の睡眠環境等を見直して、睡眠で休養がとれている感覚を高める。
- 長い昼寝は夜間の良眠を妨げるため、日中の長時間の昼寝は避け、活動的に過ごす。

## 生活上のポイント

### ★良質な睡眠のための環境づくり

- 日中にできるだけ日光を浴びましょう。
- 寝室は、できるだけ暗くして寝ましょう。
- 就寝の約1～2時間前に入浴し、身体を温めてから寝床に入りましょう。
- できるだけ静かな環境で、リラックスできる寝衣・寝具で眠りましょう。

### ★運動、食事等の生活習慣と睡眠について

- 適度な運動習慣を身につけましょう。
- しっかり朝食をとり、就寝直前の夜食を控えましょう。
- 就寝前にリラックスし、無理に寝ようとするのを避け、眠気が訪れてから寝床に入りましょう。
- 規則正しい生活習慣により、日中の活動と夜間の睡眠のメリハリをつけましょう。

ぐっすり眠りましょう！



健康推進課 保健師 武田千恵

解答

①永 ②行 ③闘 ④朗 ⑤懇

冷めてもおいしい!  
配食弁当メニューです。

## 今日の一品



### 「春キャベツの豚肉巻き」

#### 材料(4本分)

豚薄切り肉…8枚  
春キャベツ…1/4玉  
生姜……………1片  
片栗粉…………適量  
サラダ油……大さじ1  
◆合わせタレ◆  
醤油・酒・みりん  
……………各大さじ1

#### 作り方

- ① 春キャベツは少しゆでてから太めの千切りにする。好みに生姜の千切りを混ぜる。
- ② 豚肉を少し重なるように横2枚並べ、春キャベツの1/4量をのせてきつめに巻く。
- ③ ②に片栗粉をまぶし、フライパンを熱してサラダ油を入れ、巻き終わりを下にして焼く。
- ④ 色よく焼けたら、合わせタレを加えて煮からめる。  
(配食では、すき焼きのたれを使用しました。)



脳トレクイズ □の中に漢字を1文字入れて二字熟語を完成させましょう。

①いつまでも限りなく続くこと……………□ 久

②じっさいにおこなうこと……………実 □

③たたかおうとする意気込み……………□ 志

④明るくほがらかな様子……………明 □

⑤強く願うこと……………□ 願

**編集後記** 草木が芽吹く頃、何かいいことが始まりそうな予感がしてわくわく感が膨らみますが、卒業式シーズンでお別れも多く、切なさも感じる季節です。佐世小学校では19日に卒業式があり10人の児童が卒業しました。巣立ってく姿があまりにも輝いていて感動しました。卒業はひとつの節目で新たな旅立ちでもあります。めでたくもあり寂しくもありで複雑な心境になりました。中学校では、自分らしさを発揮してほしいなと願いました。お別れの次には新しい出会いが必ず待っています。新入生、新職員…楽しみな4月はもうすぐです。(川島)