



今回の「げんき人」

踏みだせ!
豊かに歳を重ねる健幸教室
参加者 最上さん



日々の運動が習慣になりました

「健幸教室」には、区のお知らせで募集を見た妻が、私のために応募してくれました。参加したことで、家でも肩まわりをほぐすなど、からだを動かす習慣ができて良かったです。仕事のために早寝早起き。7時間は布団の中にいるように心がけています。

毎日の睡眠に満足していますか?

「今日は、よく眠れたな」と、どれくらい感じていますか? 睡眠時間の不足や睡眠の質の低下は、肥満、高血圧、糖尿病、循環器疾患、メタボリックシンドローム、うつ病などさまざまな疾患を発症する危険性や、健康寿命を短縮させるおそれのあることが、世界各国の調査でわかっています。今回は、心身の健康維持に大切な睡眠について考えてみましょう。

睡眠時間の確保と睡眠休養感の向上

睡眠時間の確保は重要ですが、すっきり眠れたと感じられる「睡眠休養感」にもこだわりたいものです。そのためにも、睡眠を妨げる要因や日々の習慣、環境を見直し、快適な睡眠習慣を心がけましょう。

年齢とともに少なくなる必要な睡眠時間

必要な睡眠時間は、加齢とともに減っていきませんが、高齢者ほど寢床で過ごす時間が長くなる傾向があります。必要以上に長く寢床で過ごす、夜中に目が覚める原因にもなり、睡眠休養感を得られにくくなります。今の睡眠に満足できていない場合、自分にとって必要な睡眠時間はどれくらいなのかを見直してみましょう。



睡眠について考えてみましょう

さっそくチェック!

- 夜中に途中覚醒がありますか? Yes No
- 寝つきが悪いと感じていますか? Yes No
- 朝、早すぎる時刻に目覚めますか? Yes No
- 寝るために薬を服用していますか? Yes No

上記のうち、どれか一つでも「Yes」がある場合、睡眠時間が足りていないか、睡眠の質が低下している可能性があります。

みんなはどうかな?

健康度測定を受診した人に聞きました!

睡眠時間7時間以上の人の割合…34.5%

睡眠に満足している人の割合……53.1%

※令和5年4月1日～令和6年3月31日に保健センターで健康度測定を受診した676人のうち652人を集計 (男性194人/女性458人、平均年齢65.3歳)

※次のページでは、満足する睡眠を目指して運動、栄養、休養の面からアプローチしていきます

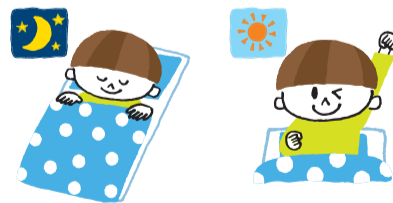
INTERVIEW

専門相談課で、乳幼児の育成相談事業に携わる担当者に、子どもと睡眠の関係について聞きました。

睡眠は、子どもの脳を育てる大事な時間、睡眠環境を整えましょう

子どもの睡眠がきちんと取れているかは、機嫌の良さや、その日の体調や様子から判断します。気づかないうちに、大人の生活リズムに合わせて、食事や就寝時間が遅くなってしまうと、起床時間も遅くなりがちです。睡眠は、子どもの脳を育てる大事な時間です。十分な睡眠時間とって、すっきりと朝を迎えるためにも、生活リズムを整えましょう。

寝る前は、テレビやスマートフォンなど動画で脳に過度な刺激を与えることは避け、照明を落とした部屋で、寝る環境を整えます。読み聞かせや1日のできごとなどを話して、気持ちを落ち着かせるのも良いですね。朝はカーテンを開けて、明るい環境で目覚めを促しましょう。日中、外遊びなどで活動量が増えると、睡眠導入もしやすくなります。「眠れない」など、不安な様子が出てきた場合は、かかりつけの小児科などへ相談してみましょう。



運動

してみましょ
う

やってみよう！ 呼吸筋ストレッチ

呼吸を楽にする「呼吸筋ストレッチ体操」を紹介 (一部抜粋)

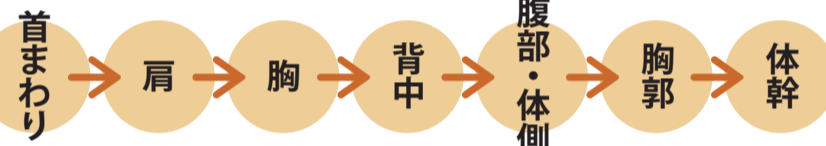
胸のストレッチ



背中のストレッチ



横になって行う肩まわりと胸郭のストレッチ



呼吸筋は、胸を広げたり縮めたりする筋肉で20種類以上あります。肩や胸、背中などの筋肉をストレッチすることで、自然に深い呼吸ができ、ストレス緩和に効果があります。寝る前に1つだけでも取り入れてみるのもいいですね。呼吸筋ストレッチ体操は全部で7つのステップがあります。毎日続けることがおすすめです。



引用：独立行政法人環境再生保全機構、NPO法人安らぎ呼吸プロジェクト

知っておきたい！呼吸と睡眠の深い関わり

世田谷区保健センター所長
医師 大西 司 先生に聞きました



眠れない時に聴いていた曲は、バッハのゴルトベルク変奏曲でした

みなさんは、生活の中のルーティーンはありますか？寝る前でも、起きた時でも良いのですが、ゆっくりとした呼吸を意識してみましょ。自律神経を安定させるために、交感神経と副交感神経がありますが、ある程度、眠くなったとき「副交感神経」が優位になります。この状態を自分で作るためにはゆっくりと呼吸することです。深く息を吸うと横隔膜が下がります。丹田(へその下あたり)に力を入れて、細く長く吐き出します。1分間に7〜8回を目安にやってみましょ。これは、慣れるまで、かなり大変ですよ。当然のことですが、呼吸は四六時中しているものです。自らの呼吸を意識して整えることができれば、落ち着いた状態を作ることができます。良質な睡眠を得るためには、寝酒や喫煙、スマートフォンの使用は控えて、楽な姿勢で深く呼吸をしてみてください。朝、起きた時の感覚が変わるはずですよ。



保健センターのクックパッドでは手軽に作れる健康レシピを紹介しています

体内時計の調整は朝食から！

快適な睡眠のためには、朝食を食べ、体内時計の調整をすることから始めましょ。主食・主菜・副菜をそろえてバランスよく。今回、紹介するレシピも参考にしてください。就寝前はなるべく食べずに、夕食が遅くなってしまふ場合は、夕方におにぎりなどの主食をとり、帰宅後の遅い時間におかずだけを軽くとる方法もあります。日中の塩分摂取量が多いと、夜間の排尿回数が増え睡眠にも影響するため、日ごろから減塩を心がけましょ。水分補給は大切ですが、飲料などに含まれるカフェインには覚醒作用があるため、睡眠の質を低下させる可能性があります。1日に400mgを超えないようにすることで、夕方以降はカフェインを含まない食品や飲料がおすすめです。アルコールについては、酒量が増加するほど睡眠の質は低下します。

栄養

栄養を
摂りましょ



眠れないときは、眠ることから一度離れましょ

眠れない夜に「眠らなくちゃ」と頑張ると、かえって目が冴えてしまうことはありませんか？眠ることに意識を向けすぎるところもからだも緊張してしまい、すんなりと眠ることができなくなります。

また、布団の中で悩み事や考え事をするとう不安や心配な気持ちになりがちです。今日のできごとで「天気よかった」「お肉が安く買った」「推しの動画を観た」など、たのしかったこと、うれしかったこと、すてきだったことを思い出してみましょ。

それでも、ついつい不安や心配で眠れない時は、一度布団から離れて、軽いストレッチや深呼吸など、リラックスできることに切り替えてましょ。



休養

してリラックス

主食 (炭水化物)

脳が目覚めるスイッチ
よく噛んで脳を活性化「黒豆ごはん」

【材料 6人分】
黒大豆 1/2カップ 水 3カップ
米 2.5合 塩 小さじ1
雑穀 1/2合分
<1人分>エネルギー 322kcal、食塩相当量 0.1g



【作り方】
①米、雑穀は洗って分量の水に浸す。
②黒大豆は厚手の鍋に入れて弱火で加熱して転がしながら皮がはじけるまで5分程度炒る。
③①に②と塩を加え、炊飯器で炊き上げる。

主菜 (たんぱく質)

体温の上昇を助ける
体を温める「野菜と豆腐のスープ」

【材料 2人分】
水菜 100g (1/2束) …2〜3cm長さに切る
ねぎ 100g (1本) …2〜3cm長さに切る
鶏もも肉 50g …1〜2cm角に切る
木綿豆腐 200g (1/2丁) …2cmの角切り
水 600cc
<A>しょうゆ (大さじ1と1/3)、みりん (大さじ1/2) 七味唐辛子 (好みで)
<1人分>エネルギー 189kcal、食塩相当量 1.8g

【作り方】
①鍋に切ったねぎを入れ、弱火で転がしながら焦げ目をつける。
②①に鶏もも肉と水を入れて沸騰させ、中火で5分煮て<A>を加える。
③ねぎ、水菜、豆腐を加えてひと煮立ちさせ、器に盛る。好みで七味唐辛子をふる。



副菜 (食物繊維)

腸を刺激し、スムーズな排便を促す
朝食におすすめ「バナナヨーグルト」

【材料 2人分】
バナナ 1本
ヨーグルト 200g (無糖)
ハチミツ 適量
<1人分>エネルギー 135kcal、食塩相当量 0.1g



【作り方】
①バナナを食べやすい大きさに切る。
②ヨーグルトをのせて、好みでハチミツを入れる。

今とこれからのあなたのところと身体を知るために

個別相談 (健康づくり相談)

「運動や食事に気をつけてと言われたが、具体的にどうしたら良いかわからない」「よく眠れない」「すぐ疲れる」「スッキリしない」など、保健センターの専門スタッフに個別相談ができます。予約の際に「運動相談コース」「栄養相談コース」「休養相談コース」いずれかのコースを選択してください。

対象 区内在住・在勤の18歳以上で、健康診断を1年以内に受診していること
※個別相談(健康づくり相談)は、健康度測定のカウンセリング内容に類似します。
日程 木曜の午前・午後と金曜の午前 ※予約日から相談日まで2週間の期間が必要です。
費用 1回400円 ※運動相談コースの体成分測定は料金に含まれます。

問い合わせ
個別相談(健康づくり相談) TEL.03-6265-7473

保健センターの健康度測定

保健センターの健康度測定は、通年実施(予約制)。充実した検査内容で、毎年、定期的に受診している人もいます。生活スタイルに合った運動や「何をどれだけ食べたらいいのか?」という栄養バランスのアドバイスをしています。「性格傾向」「せっかち度」などのメンタルチェックで、ストレスと付き合う休養についてのアドバイスもあります。

1日目 (一次測定) 実施日 火・水曜の午前
内容 ●尿・血液検査 ●胸部エックス線 ●眼底撮影 ●安静時心電図 ●呼吸機能 ●視力測定 ●身体計測(体成分測定) ●健康調査票の聞きとり(活動量・食事・メンタルチェックなど)
2日目 (二次測定) 実施日 木曜の午前・午後と金曜の午前
内容 ●負荷心電図 ●体力測定 ●診察・血圧測定 ●医師による結果説明 ●個別アドバイス(栄養・運動・休養)

対象 区内在住の18歳以上の方
費用 5,000円 (一次測定と二次測定を含む)
他機関で受診(受診から6カ月以内)した一定条件の健診結果があれば、半額の2,500円で受けられる場合があります。

問い合わせ
健康度測定 TEL.03-6265-7463

イベント紹介

● 2月1日 見て、触れて、操作できます

「福祉用具展示相談会」開催

障害児者用の福祉用具を集めました。入浴用具や姿勢保持装置、コミュニケーション用具、福祉車両等を展示します。実際に見て、触れて、操作してみましょう。理学療法士や作業療法士が相談対応します。

障害児者用の福祉用具、生活用品、福祉車両などを展示。相談もできるので、毎回好評です(写真は前回の様子)



参加費無料

日時：2月1日(土) 午前10時～午後4時30分

会場：世田谷区立保健医療福祉総合プラザ1階

区民活動支援会議室、研修室A・B・C、実習室、調理実習室、中央広場

問い合わせ：保健センター専門相談課(障害者専門相談係) TEL.03-6265-7546 FAX.03-6265-7549

● 2月16日 高次脳機能障害のハードルを越えて

「春の音コンサート2025」開催

高次脳機能障害は、病気や事故で脳にダメージを受けた後遺症で、言語や記憶力・注意力・感情のコントロールなどに障害が起き、日々の生活に困ることが生じる障害です。「春の音コンサート」は、人生半ばでこの障害を持ち、絶望・悲しみの中から新たな一歩を踏み出している方々が輝ける場です。歌や楽器演奏、高次脳機能障害専門医の橋本圭司先生によるミニ講座と、今年は「家族のミニ交流会」を開催します。



歌や演奏など、それぞれが奏でる暖かな音で、会場が一気に春めきます(写真は前回の様子)

主催 世田谷高次脳機能障害連絡協議会

参加費無料

日時：2月16日(日) 午後1時～3時30分(午後0時30分開場)

※「家族のミニ交流会」は、コンサート終了後～午後4時を予定しています。

会場：世田谷区立保健医療福祉総合プラザ1階 研修室C

問い合わせ：保健センター専門相談課(高次脳機能障害相談支援担当) TEL.03-6265-7548 FAX.03-6265-7549

がん相談
(相談無料・世田谷区民対象)
対面相談 予約必要
予約専用
TEL.03-6265-7536
月～金曜日
午前9時～午後5時

- 一次相談** 予約不要
看護師による情報提供・相談
月～金曜日 午前9時～午後5時
場所：保健センター
こころとからだの保健室ポルタ
ウイッグや補整下着の展示もあり、ウイッグは試着できます
- 対面相談** 予約必要
看護師による専門相談
(オンライン相談も可)
第2・4土曜日 午前9時～正午
場所：保健センターこころとからだの保健室ポルタ
- 電話相談** 予約不要
相談専用 TEL.03-6265-7562
看護師相談 第1・3木曜日 午前9時～午後1時
ピア相談 第2・4木曜日 午前9時～午後1時

● 1月25日 がんになっても、やめないで！ 社会保険労務士と看護師による就労相談

「がんになったけど、職場にどう伝えればよいか教えてほしい」「従業員ががん治療から復職するが、何を準備すればよいか知りたい」
通院しながらがん治療と仕事を両立する人が増えています。ひとりで悩まず、就労相談をしてみませんか？

予約必要 日時：1月25日(土) 午前9時～正午
場所：保健センター こころとからだの保健室ポルタ

世田谷区民のみなさんが利用できる
こころの電話相談は、

専門相談員とピア相談員
(相談員研修を受けた当事者)が
対応します。

相談専用 TEL.03-6265-7532

不安なとき、つらいとき、困ったとき……

夜間・休日等こころの電話相談

月曜日・火曜日・水曜日・木曜日

ピア相談 午後5時～7時

専門相談 午後7時～10時

土曜日および祝日にあたる月曜日・火曜日・水曜日・木曜日

ピア相談 午後2時～4時

専門相談 午後4時～8時

※受付は、終了時刻の30分前までです

※平日の昼間は、各総合支所保健福祉センター健康づくり課で相談できます



イメージキャラクター「ココでんくん」

保健センターでは、新型コロナウイルス感染症拡大防止のための対策を行いながら、皆さまのご利用をお待ちしています。



公益財団法人 世田谷区保健センターは
世田谷区立保健センターを運営しています

世田谷区立保健センター指定管理者 公益財団法人世田谷区保健センター

〒156-0043 世田谷区松原 6-37-10

世田谷区立保健医療福祉総合プラザ2階・3階

TEL.03-6265-7441 FAX.03-6265-7409

<https://www.setagayaku-hokencenter.or.jp/>

[電車] 小田急線 梅ヶ丘駅北口 徒歩5分
小田急線 豪徳寺駅/東急世田谷線 山下駅 徒歩8分
京王井の頭線 東松原駅 徒歩14分

[バス] 小田急バス 松原 徒歩1分
東急バス 梅ヶ丘駅 徒歩5分

