



『Good Sleepガイド』（ぐっすりガイド）公表！（-_-）zzz

厚生労働省は、『Good Sleepガイド（ぐっすりガイド）』を厚生労働省のホームページに公表しました。これは、循環器疾患・糖尿病等生活習慣病対策総合研究事業で、『新：健康づくりのための睡眠指針』と連動した行動・習慣改善ツールの開発及び環境整備について、一般の方にも分かりやすくまとめたものです。

仕事・家庭・趣味と忙しい生活を送っていると慢性的な睡眠不足に陥りがちです。誰もが経験のあることかもしれませんが、毎日十分な睡眠時間を確保できるよう、生活習慣を工夫して参りましょう。週末に寝だめしていると言う事は、平日の睡眠時間が不足しているというサインです。

毎日をすこやかに過ごすために、**睡眠時間と睡眠休養感を確保しましょう！**

睡眠は最も重要な休養行動です。睡眠時間は長すぎても短すぎても健康を害する原因となり、朝目覚めた時に感じる『休まった感覚』が良い睡眠の目安となります。

<<睡眠5原則>>

- ①休養感のある睡眠を 目安は6時間以上を
- ②光・温度・音に配慮した良い睡眠のための環境づくりを
- ③適度な運動、しっかり朝食、眠前のリラックスで眠りと目覚めにメリハリを
- ④カフェイン、お酒、たばこなど、嗜好品の上手なお付き合いを
- ⑤眠りについて不安を覚えたら専門家に相談を



以上ホームページより抜粋しました。



読者の皆様は、良い睡眠のために工夫されていることはありませんか？ 凄く良いよ！という事がありましたら

ぜひ、教えて下さいね。睡眠障害で悩んでいる人がいたら、その良い方法を教えてあげたいです。

そして、やはりこの睡眠の問題には、ストレスとの関係が否めないと感じる方もいらっしゃると思います。

ストレスは、睡眠障害の原因となり、睡眠障害はストレスを悪化させる可能性があると思われます。

ですので、素敵なストレス解消法も一緒に教えて下さい！どうぞ宜しくお願いします。（▽）



春日部にお住まいの皆様、12月7日8日に春日部市主催の『健康フェア2024』が開催されるのをご存知でしょうか。市民の皆様の健康で明るい生活を目指して、健康に関する意識の啓発と情報共有を図る目的で開催されるそうです。場所は、ふれあいキューブ=東部地域振興ふれあい拠点施設6Fです。

私は今回埼玉県東部地区栄養士の有志と言う事で7日に参加させて頂くことになりました。（飛び入りです）

今回は有志という枠なので、メンバーの各病院紹介や取組み動画、協賛企業からのサンプル提供など、自由度高目でお待ちしています。よろしかったら、ぜひ御運びください。

予約が必要なイベントもあるようです。ぜひともご確認を！！\(^o^)/

詳しくは春日部市のホームページをご覧ください。

春日部市と地域の方々が繋がる場です。健康に関する悩みごとの解決になるかもしれません！！



『食べたい』はその方の『生きたい』だったと、見せて下さった患者様がいらっしゃいました。

日々のケアを行い、見守ってくれた看護師の皆さん。病状に合わせてお薬の調整を行い、ご本人や家族の意向を尊重した診療を継続してくれた先生方。

体位やクッションの位置を正確に伝授してくれた理学療法士。食べたいものを聞き出した栄養士と可能な範囲で実現してくれた調理師のみんな。多職種で関わることが出来た患者さんから『生きたい』ってこういう事なんだよと、改めて感じる事が出来ました。

ありがとうございました。（▽）

南部厚生病院緩和ケア病棟担当 小林