



無理をしないで 休息・良い睡眠を！

快適な睡眠のために

日が落ちるのが早くなり、夜の時間が長く感じられる秋。なんとなく気分が落ち込んだり、眠れないと感じたりしていませんか？それは季節の変わり目による自律神経の乱れや日照時間の減少が影響しているかもしれません。メンタルヘルスを健やかに保つポイントは、この「秋の夜長」の過ごし方、特に「睡眠の質」にあります。

質の良い睡眠は、疲労の回復や免疫力の向上、自律神経を整えるなどの効果があります。快適な睡眠へつなげるためのポイントをいくつか紹介します。

- 朝起きたら日光を浴びる、朝食を食べる、30分以上の昼寝をしない。
- 間接照明や遮光カーテンを活用する。
- 寝る前にスマホやパソコンのブルーライトはできるだけ避ける。
- アロマオイルなどお気に入りの香りをかぐ。
- 夕方以降はカフェイン入りの飲み物（お茶やコーヒーなど）を控える。
- 寝酒をしない。
- 入浴は寝る1～2時間前に済ませる。



睡眠リズムや睡眠時間は、個人の健康状態や生活スタイルなどによっても異なります。自分に合った方法から少しずつ心がけてみましょう。

問 広野町 保健センター ☎0240-27-3040



今回は、児童館のこども達と、広野町食生活改善推進協議会のメンバーと一緒にカレー作りを行いました。

食育の推進

みんなでカレーを作ったよ！

7月28日に食育推進事業の一環として児童館のこども達と、広野町食生活改善推進協議会のメンバーが保健センターでカレー作りを行いました。一緒に作って食べることで交流を図ることができました。「どんな食べ物が好き？」「お家ではお料理するの？」など色々な会話を交わしていました。こども達もとてもおいしそうに食べていました。自分たちで作ったごはんはおいしいよね。調理実習をきっかけにお家でも料理に挑戦してみるのもいいですね！



食改会員募集中！ 問 広野町 保健センター ☎0240-27-3040



毎日 マイペースで マイトレを！

広野町では健康づくりの1つとして、「マイトレ」に取り組む方を応援しています。

「マイトレ」とは…「マイペース」で「毎日」取り組める、ストレッチやウォーキングなどのトレーニングのこと。

今回は、みかんクラブで幼児スポーツ教室や体操教室、少年陸上部の指導者をしており、ふくしま駅伝にも出場している方にインタビューしました。

「マイトレ」の達人 第10号 半澤 悠司さん

◆あなたのマイトレは…

毎日行っているランニングです。
仕事終わりに駅伝の練習も兼ねて走っています。
休みの日は朝6時～7時まで走っています。

◆ランニングをするようになったきっかけや変わったこと

元々学生の時から駅伝のチームに所属していることがきっかけであり、現在も選手として目標を達成するために行っています。
大学までは大会に向けてしのぎを削るように練習をしていましたが、今は自分たちのペースで練習できていると感じます。

◆続けられるポイント

自分のペースで無理なく続けられること。
子どもたちを指導しているため、自分が走れるうちは頑張りたいと思っています。

◆みなさんに一言！

毎日続けられる運動を少しずつ継続してみてください。

「マイトレ」の達人募集中！
掲載希望の方は
ぜひご連絡ください



運動指導者が運動をサポートします！

火・木曜日 午後5時～午後8時
土曜日 午前9時～午前11時30分
の時間帯は運動指導者が運動をサポートします。

この機会にぜひ
ご利用ください。



トレーニングルーム利用のご案内

保健センターでは、以下のとおりトレーニングルームを開放しています。体力作りや運動不足の解消などにぜひご利用ください。

- ★時 間 月・水・金曜日 午前9時～午後5時
火・木曜日 午前9時～午後8時
土曜日 午前9時～午前11時30分 ※祝日は除く
- ★対 象 広野町民の方 中学生以下は大人の同伴が必要です
- ★料 金 無料
- ★持ち物 室内運動靴、タオル、水分など(センター内に自動販売機はありません)
- ★注 意 ・トレーニングルーム内では、水分補給以外の飲食は禁止です。
・運動できる服装でお越しください。 ・ご利用の際は窓口で声をかけてください。
・正しく使用し、ケガや事故がないようにご注意ください。



問 広野町 保健センター ☎0240-27-3040