

生活習慣病を招く睡眠不足

慢性的な睡眠不足は、糖尿病や心筋梗塞や狭心症などの冠動脈疾患といった生活習慣病やうつ病などの発症リスクを高めたり、症状を悪化させます。

また、睡眠不足は食欲を増進させるホルモンを増やすことがわかっており、肥満を招きやすくなります。さらに不眠症状のある人は、健康な人に比べ糖尿病にかかるリスクが1.5～2倍になるといわれています。健康づくりの基礎ともいえる眠りの質を高め、健康に過ごしましょう。



睡眠トラブルチェックリスト

- なかなか寝つけない (30分～1時間以上)
- 睡眠の途中で何度も目が覚める
- 朝早くに目が覚めて寝つけない
- 日中、強い眠気におそわれる
- 日中に気力がわかない
- 睡眠中のいびきが激しい・呼吸が停止する
- 睡眠中に脚がびくつく・就寝時に脚がむずむずする

これらが長く続くときは、
専門医に相談しましょう。



1日24時間のうち8時間睡眠をとると仮定すると、人生の3分の1は眠っている計算になります。毎日のことだけに軽視されがちですが、健康に過ごすためには、この25年分の睡眠の質をいかに高めるかが大切です。

就寝1～2時間前に入浴すると、手足の皮膚血流が増加することで体温が外部に拡散されて深部体温が低下し始め、入眠しやすい状態となります。そして室温18度以上を維持し寝具を整え寝床内を温かくすることは、心疾患や脳卒中の予防や良好な睡眠につながります。

NPO法人クラブ南阿蘇からのお知らせ



体験教室
参加者
募集!

ストレッチ&ピラティス【wave stretching & pilates】

ウェーブストレッチリングやストレッチポールを使って、身体をほぐしたり、関節周りを動かしたり、体幹の安定を目指し、自在に動ける身体作りを目指します。姿勢改善にも繋がり若々しさを保持します。

【日 時】3月18日(月) 午後2時～3時

【場 所】長陽中央公民館 第1研修室(和室)

【定 員】12人

【体験料】クラブ南阿蘇会員500円、会員外700円(道具レンタル料含む)

【お申込み先】クラブ南阿蘇事務局 Tel.0967 (67) 0182

定員に達し次第締切りますのでお早めにお申し込みください。



ウェーブ
ストレッチ
リング



お気軽に
ご参加ください
お待ちしております!

〈お申し込み・お問い合わせ〉クラブ南阿蘇事務局 Tel.0967 (67) 0182