

健康だより

快適睡眠で健康づくり!

みなさまはよく眠れますか。睡眠は、健康づくりには欠かせないものです。睡眠不足が続くと、疲れがたまり、気もちが不安定になり、適切な判断ができなくなるなど、生活に大きく影響してきます。

健康に毎日を過ごしていくために、快適な睡眠のポイントを一緒に確認していきましょう。

■ 快適な睡眠のポイント!

- ☞ **朝は、適度な日光で体内時計を、スイッチオン!**
朝に日光を浴びることで、体は朝と判断し体内時計を調整します。
- ☞ **朝食を食べましょう!**
消化器官が活動を始めて、一日の始まりを体に合図します。
- ☞ **軽い運動をしましょう!**
寝る2時間くらい前までに軽い運動をすると、ぐっすり眠れます。
- ☞ **昼寝は3時まで、30分以内で。**
短時間の昼寝は疲労回復に効果があります。
- ☞ **好きな音楽や読書をするリラックスタイムを持ちましょう!**
眠る前のリラックスは心を落ち着かせ、眠りにつきやすくなります。
- ☞ **カフェインの含まれる飲み物は、時間に注意!**
カフェインには目が覚める作用があり、飲むと4~5時間続きます。
- ☞ **眠る直前の食事は控えましょう**
胃や腸の働きが活発になると、寝つきが悪くなります。
- ☞ **夜は暗い環境を整えましょう!**
光は体を活発にする神経に働きかけます。夜の強い光は、眠る前の体のリズムを崩してしまいます。



上記で紹介しているポイントは、いくつかの例です。自分の生活に合うものを取り入れて、実践してみてくださいね。

■ 快適な睡眠をとると、こんなに脳と体に「いいこと」が!

- ① **体を休める**⇒眠っている間に、成長や疲労回復に役立つ成長ホルモンや、ウイルスを撃退する免疫物質などがたくさん分泌されます。
- ② **脳を休める**⇒日中の出来事を記憶したり、不必要なことを忘れていたりするなどの情報処理を行い、脳のストレス解消になります。

【お問い合わせ】 福祉部健康支援課 障害支援係 ☎945-5013

はり灸整骨院 ククル Cu Cu Ru

西原町字呉屋 75 いなみ興産ビル 103
TEL:098-944-4186

時間	月	火	水	木	金	土	日
午前 9:00-12:00	○	○	○	○	○	○	○
午後 14:00-16:00	○	○	○	○	○	○	○
午後 17:30-19:30	○	○	○	○	○	○	休

休診日 日曜日・祝祭日・水曜午前・土曜午後

相続税の申告をお引き受けします 企業の経営を支援します

- ・相続について知りたい
- ・経営を数字で把握したい
- ・事前に何をすればいいのかわからない
- ・パソコンで記帳したい

諸見里利秀税理士事務所

西原町字与那城 267 ウエストガーデン 1F
☎098-945-1101 秘密は厳守します



就活のための講座を開催中!

受講料 無料

【対象】西原町民 【定員】各講座10名 【場所】西原町役場内 会議室
◆スキルアップ講座《14:00~15:30》※事前申込(電話)が必要です。

7月	10日(月)	就職活動の進め方 基本のき~何をどんな風に進めたらいいの?~
	12日(水)	メイク & コーディネートの基本~第一印象が変わる!~
	20日(木)	自己分析② ~志望動機の書き方~
8月	17日(木)	ハッピーに過ごす為の時間管理術
	22日(火)	就職活動の進め方 基本のき~何をどんな風に進めたらいいの?~
	28日(月)	就活に役立つカラーコーディネート術

◆就職セミナー《14:00~16:00》※事前申込(電話)が必要です。

7月26日(水)	就職セミナー + 個別相談
8月8日(火)	・就職活動の基礎、応募書類の書き方、面接対策までひとつのセミナーでしっかりサポート! ・個別相談を踏まえ、あなたに合った就職活動を就職決定までサポートします。

※西原町雇用サポートセンターでの相談・セミナー受講は、ハローワーク失業認定申告書の求職活動実績の対象になります。

【申込先・お問い合わせ】 西原町雇用サポートセンター(産業観光課内) ☎945-4540

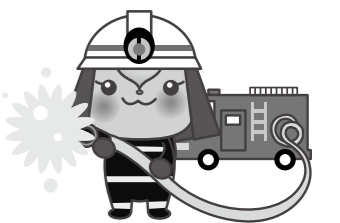


浦崎直力(写真左から4番目)さんは「沖縄を訪れる外国人の役に立つための語学を身につけられるよう頑張ります」と決意を語りました。
※東部消防組合は浦崎さんにつづき別の職員派遣も予定しています。

東部消防 台湾への職員派遣

「基隆市消防局と沖縄県東部消防組合職員交換派遣研修協定書」の締結式が、6月1日に基隆市で行われました。この締結は2020年に供用開始される大型MICE施設に多くの外国人が訪れることを想定し、消防職員の育成を目的としています。

5ヶ月間の研修を前に、初の研修職員である



医療法人 和み会

城間 医院

西原中学校向かい
電話: (098) 945-4551

内科

生活習慣病、胃・大腸カメラ、肝臓病、特定健診、予防接種 など

心療内科・精神科

心の不調、うつ、睡眠障害 など