



# 健康はよい睡眠から！ 睡眠を見直しましょう！



睡眠には、心身の疲労を回復する働きがあります。皆さんも睡眠を見直し、からだところの健康づくりを目指しましょう。

## Q1. 良い睡眠とは？必要な睡眠時間は？

日中の眠気で困らない程度の自然な睡眠が一番大切です。必要な睡眠時間は人それぞれですが、睡眠時間は加齢で徐々に短縮し、朝型化になります。

## Q2. よい睡眠がもたらすメリットとは？

からだところを健康にし、生活習慣病を予防します。

## Q3. どうしたら良い睡眠がとれるの？

朝、目が覚めたら日光を取り入れ、目覚めを促すためにしっかりと朝食をとりましょう。適度な運動は寝付きを良くし、中途覚醒(夜中に目覚めてしまうこと)を減らします。睡眠薬代わりの寝酒は睡眠を悪くするので控えましょう。規則正しい生活が一番ですが、寝床に入る時刻が遅れても、朝起きる時刻は遅らせず、できるだけ一定に保ちましょう。

## Q4. 眠れない時はどうしたらよいの？

眠れない、睡眠による休養感が得られない場合、こころのSOSの場合があります。睡眠中の激しいいびき・呼吸停止、手足のびくつき・むずむず感や歯ぎしりは要注意です。

眠っても日中の眠気や居眠りで困っている場合は専門家に相談しましょう。

参考：厚生労働省 健康づくりのための睡眠指針 2014 ～睡眠 12 箇条～

問町民生活部健康福祉課☎(57)4171

## ご存知ですか？ 障害者差別解消法 (第2回)

障がいのある方については「障害者基本法」において、「身体障害、知的障害、精神障害（発達障害を含む）その他の心身の機能の障害があるものであって、障害及び社会的障壁により継続的に日常生活又は社会生活に相当な制限を受ける状態にあるものをいう。」と定められています。「障がい」といつてもそれぞれ違いがあり、障がいの程度にも差があります。またいくつかの障がいを持っている人もいます。そのため、障がいのある人「ひとりひとり」に対する合理的配慮は違ってきます。

### 障がい者ごとの合理的配慮 肢体不自由編

肢体不自由とは先天性の疾患や事故により、手足や体の運動機能に障がいが生じている状態です。歩く、座る、手や指を使って作業をする、話すなど日常のさまざまな動作に困難があります。また、手の動きや表情が思うようにならなったり、体温の調整が難しかったりすること

があります。

### 肢体不自由の人が困っていたら…

◎車いすを使っている人には、狭い通路やわずかな段差でも大きな妨げになります。また、お店などでは、ドアの開閉や高い場所、低い場所のものを取るのが難しい場合があります。

↓バリアフリー化による環境整備も必要ですが、助けが必要な場合は車いすを押す、物を代わりにとってあげる等のサポートをお願いします。

◎肢体不自由の人の中にはスムーズに話したり、文字を書く、お金を取り出すなどといった手や指を使う細かな作業をすることに不便を抱えている人がいます。

↓筆談のためのメモや筆談ボードを使って要件を確認したり、手助けが必要か尋ねる等それぞれの人に応じたサポートをお願いします。



問 栃木県保健福祉部障害福祉課  
☎028(623)3490  
町民生活部健康福祉課☎(57)4196