



健康づくり通信

今回は 朝活
特集！

鎌倉市健康増進計画推進委員会
事務局 鎌倉市健康福祉部市民健康課
TEL 61-3946 (直通)
FAX 23-7505 (代表)
メール shikenko@city.kamakura.kanagawa.jp

猛暑の夏が終わりました。
私は8年ほど前から朝、日記を
書いています。翌朝、前日のできごと
を思い出しながら書くことで、脳の活性化が図れると
いいます。また、簡単なアイロン掛けなども、程よい
気分転換となっているような気がします。
皆さんは、お気に入りの朝の過ごし方が
ありますか？

健康福祉部長 磯崎

第2号
平成27年
9月



●●● 推進委員会 委員からのメッセージ ●●●

～すっきり目覚めて朝活を！！～ 副委員長 深澤 健二(医師)



睡眠不足は日中の眠気や事故の危険性を高め、こころの健康だけでなく、体の健康にも悪影響を与えます。慢性的な睡眠不足は、肥満、高血圧、糖尿病、心臓病、メタボリックシンドロームの危険性を高めることがわかってきました。特に子どもたちの睡眠不足は、心身の健康に加えて成長発達にも悪影響を及ぼす可能性があります。注意が必要です。

私たちは、起床後に太陽の光を浴びてから約14時間後より、徐々に眠気を感じるように体内時計(生物時計)がセットされています。一方で明るい光には目を覚ます作用があるため、夜中にパソコンやスマホのメールやゲームに夢中になると本来ならば眠気を感じるはずの時間帯でも目が覚めてしまいます。その結果として体内時計にズレが生じ、睡眠不足や夜型の生活に陥ってしまうことが指摘されています。

この課題に適切に対応してゆくには、生活習慣の改善、規則正しい生活リズムがとても大切です。



POINT

なお、なかなか寝つけない、夜中・早朝に目が覚める、十分に眠っても日中の眠気が強い等の症状が続いている場合には、1人で解決しようとはせず、早めにかかりつけ医に相談しましょう。

- 起きる時間は一定に(休日もね^^)
- 朝ごはんはかかさずに(規則正しい食事習慣)
- 毎日30分以上のwalking♪(定期的な運動習慣)
- 就寝前(約4時間前から)のカフェインは控えよう
- 就寝前のアルコール、喫煙は控えよう
 - *「寝酒」は一時的に寝つきが良くなりますが、夜中に目が覚めやすく、深い眠りが減少します。
 - *タバコに含まれるニコチンには目を覚ます作用があります。
- 自分の睡眠に適したリラックス法と環境づくり
 - *夜更かし注意。適切な明るさ、温度、湿度。



～わが社における健康づくり～

委員 井上 道雄 (三菱電機(株)鎌倉製作所)

当社独自の健康施策として、『三菱電機グループ「ヘルスプラン21」(略称:MHP21)』があります。この施策の目的は、病気になる前に自らの食生活や運動、休養、嗜好などの生活習慣を見直し生活習慣病を予防することです。この施策は全社施策で、今年で14年目になります。

当製作所でも年2回のウォーキング会や体重を継続的に測るキャンペーンなどを展開しております。また、日常的にできる朝活として就業前のラジオ体操についても全従業員で実施しております。最近ラジオ体操が見直されてエクササイズとしても有効と言われております。一日のスタートを気持ちよく始めるためにもお勧めいたします。





01 夏休みの風物詩

お肌つやつや、笑顔が素敵な六十代の女性は、「日頃から体操を心がけているの♪」と気合い十分です。ラジオ体操に参加することは、この時期の楽しみの一つだとか。

『人に会う』から『お洒落にも気を遣う』のかな!? 青空色のシャツがよくお似合いです!



「今日のために昨日の夜は7時に寝たんだ!」と子どもたちは朝から元気いっぱい! スキップや駆け足で来て、皆楽しそうに体操をしています。早寝早起き、ラジオ体操、次は朝ごはん☆かな? 風のように走って帰っていききました。

ラジオ体操 at FUJIZUKA



朝活特集

街中で見つけた
あさかつじん
素敵な朝活人達に
インタビューして
きました



AKIKO さん YUKO ちゃん

02 特別な時間

朝8時すぎ。カフェで素敵な親子に出会いました。これから林間学校に向かうそう。「夏休みは起きる時間も遅くなりがちだけど、そろそろ戻していかなないとねと話していたんです。」二人で店内の雑貨をみてお気に入りを見つけた様子。「おうちだと慌しくなることもあるけれど、ここではゆっくりできていいですね」と話してくれました。

KURI さん



「くりさん おはよう」夏休みを終えた小学生。「おはよう!」「夏休みの宿題やったか?」と元気な声のくりさん。小学生の登校を見守る青少年指導員の栗橋さんは、毎朝6時50分に自宅を出てゴミ拾いをしながら持ち場に向かいます。

「子どもたちと会う楽しさが元気の源」
だそうです。



本日の朝ごはん
@OHAYO

03 通学路の人気者



Energetic dogs in KOSHIGOE ♪

04 充実の朝

「昔は朝が苦手だったけれど、この子と暮らして始めて、朝の時間がすごく充実しています。」と話される飼い主さん。出勤前に、愛犬との時間を過ごすためには、必然的に5時起き…。最初は辛かったけれど、慣れてくると散歩の後には、こころも身体も軽くなるのを感じ、仕事モードに。「今では、出かける前に掃除機までかけられるので、一石〇鳥ですよ!」

* Special thanks *



◀ THE GOOD GOODIES YOHEI さん
御成町 10-1 7:00-19:00 水・最終火休
取材にあたり色々な情報を
教えてくださいました♪

朝ソンペ OHAYO →

(ソンペカフェ内) AI さん

御成町 13-32 8:00-10:30 木金土営業
02 のお店。素材にもこだわっています。



◎ おわりに

今回、様々な“朝活”と出会いましたが、皆、わくわく☆リフレッシュ! リラックス♪など、早起きが“楽しみ”につながっている事がわかりました。朝が苦手なあなたも、すこし早く起きて仕事・家事・学校の前に「自分のための素敵な時間」を過ごしてみませんか? まずは週末から始めてもよいですね。

事務局

