

# Mashiki Photography

マシキ フォトグラフィー

皆さんのとっておきの益城町を教えてください



『蓮池に架かる虹』

山来敬明さん

撮影場所：津森堂園池

『追憶』

岩切和美さん

撮影場所：馬水



『幸せの黄色い飛行機』

橋口兼太郎さん 撮影場所：空港滑走路脇



『夏空』

山下美文さん 撮影場所：馬水



『夏の夕景』

安田真衣子さん 撮影場所：赤井

投稿は①氏名 ②住所 ③撮影場所 ④作品名を明記し mashikiphotography@gmail.com へ送信してください

## 9月3日は秋の「睡眠の日」

日本睡眠学会と精神・神経科学振興財団が設立した睡眠健康推進機構が、2011年に制定した「睡眠の日」。世界睡眠医学協会が定めた世界睡眠デーである3月18日(春)と、日本独自に制定した9月3日(秋)の年2回あります。

また、「睡眠の日」前後1週間は「睡眠健康週間」です。質の良い睡眠を心掛け、暑い夏の疲れを癒やして心も体もすっきりしませんか？

### 秋は睡眠習慣の改善にぴったり！

#### 夜が長くなる

だんだんと夜の時間が長くなる秋は、メラトニンの分泌も促進され、眠りにつきやすくなる季節です。

#### 環境の変化が少ない

秋は身の回りの環境の変化が比較的小さいため、心身共に落ち着いた状態で過ごし、眠りにつくことができます。

#### 運動に取り組みやすい

気温や湿度が落ち着き、体を動かしやすくなります。適度な運動による血流の促進や心地よい疲労感が、自然な眠りにつながります。

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

1. 良い睡眠で、からだも心も健康に。
2. 適度な運動、しっかり朝食、ねむりとめざまめのメリハリを。
3. 良い睡眠は、生活習慣病予防につながります。
4. 睡眠による休養感は、こころの健康に重要です。
5. 年齢や季節に応じて、ひるまの眠気で困らない程度の睡眠を。
6. 良い睡眠のためには、環境づくりも重要です。
7. 若年世代は夜更かしを避けて、体内時計のリズムを保つ。
8. 勤労世代の疲労回復・能率アップに、毎日十分な睡眠を。
9. 熟年世代は朝晩メリハリ、ひるまに適度な運動で良い睡眠。
10. 眠くなってから寝床に入り、起きる時刻は遅らせない。
11. いつもと違う睡眠には、要注意。
12. 眠れない、その苦しみを抱えずに、専門家に相談を。



健康保険課 健康増進係  
☎234-6123