

# ふれあい通信

第 385 号

令和 4 年 4 月 1 日

発行

社会福祉法人

姫路市社会福祉協議会

姫路市安田三丁目1番地

姫路市総合福祉会館内

TEL 079-222-4212

FAX 079-222-4256

ひとくちメモ



## 睡眠の重要性、得られる効果とは？

### 疲労回復

睡眠のリズムのなかで、深い睡眠が得られるほど、成長ホルモンが多く分泌され、代謝活動が促進されます。脳も休まり、ストレスからの回復・耐性も向上します。



### ストレス解消

十分な睡眠をとり、脳内の疲労を解消し、内分泌系のリズムを整えることで、ストレスの解消につ

ながります。

### 肌質の改善

睡眠中に分泌される成長ホルモンは、美しい肌質を作るのに不可欠です。入眠後 20 分から 30 分後に最も深い睡眠が訪れ、この間に成長ホルモンが分泌され、肌の修復や新陳代謝が行われます。

### 記憶の定着

睡眠には覚醒時の体験を整理し、記憶として脳に定着させる働きがあります。

まとまった時間で睡眠のリズムを作ることは、記憶能力を十分に生かすことにつながります。

### 睡眠不足が引き起こす3つのこと

#### ① 太りやすい

睡眠時間の短かさによって、肥満になる確率も高くなります。

#### ② 抑うつ状態の発生

睡眠時間の不定期的な変化は、体内時計を狂わせます。起きている時に、精神的な疲労が取れなくなり、抑うつ状

#### ③ 生活習慣病の発症リスクが高まる

慢性的な睡眠不足は、体内ホルモン分泌にも影響し、副腎皮質ホルモンの過剰分泌により糖尿病など生活習慣病を発症するリスクが高まります。

日中の活動的な生活が、良質な睡眠をもたらします

無理のない範囲で体を動かすのもいいですね！



#### 福祉総合相談

専門ワーカーがさまざまな福祉問題をお聞きし、解決に向けてお手伝いをします。

#### 介護サービス相談

介護保険サービスを利用するための申請から、サービスを利用できるまでを全面的にお手伝いします。

ご相談は・・・

姫路市社会福祉協議会

〒670-0955 姫路市安田三丁目1番地

姫路市総合福祉会館内

フリーダイヤル(受付時間:8:35~17:20)

**0120-208-606 (通話料無料)**

ケアプラン、ホームヘルパーのご相談・ご依頼は

姫路市社会福祉協議会

すこやか介護支援センター

〒670-0954 姫路市栗山町151-2

フリーダイヤル(受付時間:8:35~17:20)

**0120-108-999 (通話料無料)**