



# 健康通信

## 早起きと朝ごはんのすすめ

西尾市保健センター (☎ 57・0661)

4月から新年度がスタートし、はや1か月半が過ぎました。新生活が始まった方は、少しずつ慣れてきたころでしょうか。「早起きは三文の得」ということわざがあります。朝早く起きれば健康に良く、仕事や勉強がはかどるので、得をするという意味が込められています。では、得をするためにはどうすればよいのでしょうか？

### まずは「早起き」をしましょう

人には1日約25時間で動くといわれる体内時計があります。1日は24時間なので、この1時間のずれを毎日リセットするには、朝起きて日光を浴びる必要があります。日光を浴びて14〜16時間後に睡眠を促すホルモン「メラトニン」が作られ、眠りに入る準備を始めます。朝遅くまで寝ていると、体内時計のリセットとメラトニンを作り出す時間が遅れ、就寝時間も遅くなります。

一般的に理想的な睡眠時間は90分の倍数となる6時間や7時間半であるとされています。浅い眠り（レム睡眠）と深い眠り（ノンレム睡眠）が約90分ずつ繰り返されているからです。レム睡眠の際に起床して日光を浴びると、すっきり目覚めること

ができるといわれています。また、メラトニンを作るのに重要な役割を果たす「セロトニン」の分泌が促されます。セロトニンの分泌が増えればメラトニンも十分に作られ、スムーズに睡眠に入れます。セロトニンは精神のバランスを取る役割もあり、不足すると気分が重くなったり、感情をコントロールすることが難しくなったりします。良質な睡眠は、元気に1日を過ごすことにつながるのです。

### スッキリ目覚めたら、次は朝ごはんを食べましょう

睡眠時は脳も休んでいるため、目覚めた後は脳が十分動くように朝食を食べて栄養を送ることが大切です。朝食を作る時間がない場合は、前日におにぎりなどを作っておくのがお勧めです。ゆっくり食べる時間がない場合は、手軽に食べられるバナナやヨーグルトだけでも構わないので、何か食べるようにしましょう。何も食わずに学校や仕事に行くよりはずっと良いですよ。

### 「春眠暁を覚えず」といわれますが、皆さんも自分の睡眠を通して、生活リズムを振り返ってみましょう。



## 市民病院 Q & A

**Q** 高齢者に多いといわれる大腿骨骨折の治療法と予防法を教えてください。

整形外科医長 加藤庄平

**A** 高齢者に多い大腿骨骨折は股関節の骨折

のことで、医学用語では「大腿骨近位部骨折」と呼ばれています。



患者さんの約80%が女性。高齢になると骨粗しょう症になるからです。患者数は年々増加傾向にあり、当院では28年度に156件の手術を行いました。できるだけ早く手術し、その翌日には、手術した足に体重がかかっても問題がないように固定して歩行訓練を開始します。

この骨折は寝たきりなど介護を要する原因となるので予防が大切です。予防法は主に二つあります。一つは、体を動かして運動機能を改善することです。片脚立ちやスクワットなど自分に合った運動を行います。詳しくは「ロコモチャレンジ」というキーワードをインターネットで検索してみてください。もう一つは、大腿骨骨折の原因である骨粗しょう症を治療することです。治療効果の高い薬があるので、継続して飲むことが大切です。骨折を予防し、健康寿命を延ばしましょう。

市民病院管理課 (☎ 56・3171)

# 図書館ナビ

## Library Navi

6月の  
休館日

全館共通 4日(月)・11日(月)・18日(月)・25日(月)  
各館 西尾市立図書館 (☎56・6200) …21日(木)  
一色学びの館 (☎72・3880) …なし  
吉良図書館 (☎32・3400) …なし  
幡豆図書館 (☎62・6588) …なし

### おすすめの新刊

**御朱印のひみつ**  
監修…八木透/メイツ出版

御朱印は、もともと寺院に写経を納めた証しとして頂くものです。御朱印の歴史や集め方のマナーなど、御朱印集めを楽しむためのコツを分かりやすく解説。お薦めの「めぐり巡礼」も収録しています。



### 6月のおはなし会

団体名など	対象	日時
<b>▼西尾市立図書館</b>		
よちよちさんのおはなし会	0～2歳児	14日(木)・28日(木) 午後3時30分
おはなしドキドキ	0～4歳児	12日(火)・26日(火) 午前10時30分
おはなしの会きらら	園児・小学生	2日(土) 午前11時
水曜おはなし会	どなたでも	6日(水)・13日(水)・20日(水)・27日(水) 午後3時30分
紙芝居のおはなし会	どなたでも	23日(土) 午前10時
<b>▼一色学びの館</b>		
ラッコランド	0～1歳児	21日(木) 午前11時
めそっこランド	2～3歳児	14日(木) 午前11時
土曜日のおはなし会	園児・小学生	2日(土)・9日(土)・16日(土) 午前10時30分
<b>▼吉良図書館</b>		
おはなしキラキラ	0～4歳児	6日(水)・20日(水) 午前10時30分
ひよこランド	2～4歳児	13日(水)・27日(水) 午前10時30分
よみきかせ会	園児・小学生	3日(日) 午前10時30分
土曜お話し会	園児・小学生	9日(土) 午前10時30分
おはなしくるりん	園児・小学生	20日(水) 午後4時
<b>▼幡豆図書館</b>		
いちごおはなし会	0～1歳児	26日(火) 午前10時45分
おはなしぴょーん	2～3歳児	5日(火) 午前10時45分
幡豆よみきかせの会	園児・小学生	10日(日)・24日(日) 午前10時30分
はずっこおはなし会	園児以上	19日(火) 午後4時10分

### 6月の映写会

館名	対象	日時	タイトル
西尾市立図書館	小学生以下	9日(土) 午前10時30分	はなたれこぞうさま・さるむこどん
	中学生以上	9日(土) 午後2時	ブルックリン
一色学びの館	中学生以上	23日(土) 午前10時	くろねこ・ルーシー
	小学生以下	23日(土) 午後2時	ニルスのおしぎな旅2
吉良図書館	小学生以下	16日(土) 午後1時30分	がんばれ! ルルロ口しあわせのおやつ
	中学生以上	16日(土) 午後2時30分	謎の海底サメ王国
幡豆図書館	小学生以下	2日(土) 午前11時	自然なぜなに? DVD 図鑑③ナナホシテントウ
	中学生以上	2日(土) 午後2時	神谷玄次郎捕物控 2 Vol. 2

## 児童館だより 6月

- 就学前のお子さんが参加する場合は、保護者同伴でお越しください。
- 詳細は各施設に、直接お問い合わせください。
- 児童館全般については、子育て支援課こども福祉担当 (☎65・2108) へ。

内容	対象	日時など
<b>▼中央児童館 (☎57・5661)</b>		
ちびっこ集まれ ※7日(木)は要予約	0～3歳	7日(木)…ベビーマッサージ 14日(木)…大きくなったかな 21日(木)…リズム遊び 28日(木)…おいでおいで 午前10時30分～11時
おもしろあそび	小学生	16日(土) 午後2時～2時30分
卓球	小学生以上	土・日曜日は午後1時～4時20分、火～金曜日は午後3時～4時20分
パパも遊ぼう	小学生以下と父親	9日(土)・23日(土) 午前9時～午後4時50分
<b>▼吉良児童館 (☎32・1191)</b>		
ちびっこ集まれ	0～3歳	1日(金)…絵本・手遊び 8日(金)…エアポリン 15日(金)…親子体操 29日(金)…七夕飾り 午前10時30分～11時
輪投げ	幼児～小学生	9日(土) 午前10時30分～11時
エアポリン	幼児～小学生	16日(土) 午前10時30分～11時
イクメンを楽しもう (積み木タワー)	幼児～小学生と父親	23日(土) 午前10時30分～11時

内容	対象	日時など
<b>▼一色児童センター (☎74・2800)</b>		
ちびっこ集まれ	0～3歳	6日(水)…歯磨き指導 13日(水)…リトミック 20日(水)…親子体操 27日(水)…バルーン作り 午前10時30分～11時
サンデーパパ・作って遊ぼう (虫かごづくり)	幼児～小学生と父親	17日(日) 午前10時30分～11時30分
ドミノで遊ぼう	幼児～小学生	10日(日) 午前10時30分～11時30分
父の日プレゼント作り	幼児～小学生	9日(土) 午前10時30分～11時30分
<b>▼幡豆児童館 (☎63・0131)</b>		
ちびっこ集まれ	0～3歳	1日(金)…リズム遊び 8日(金)…読み聞かせ 15日(金)…手形をとろう 午前10時30分～11時
キャップ積み	年少～小学生	17日(日) 午前10時30分～11時
制作	年少～小学生	火～日曜日 午後4時～4時30分 土・日曜日 午前11時～11時30分
絵本・手遊び・体操	0～3歳	火～木曜日 午前11時～11時15分