

# 早寝・早起き・しっかり睡眠 ～生活リズムを整えよう～

夏休みに入り、夜更かしや朝寝坊の習慣はついていませんか。また、子どもだけでなく大人も睡眠や休養、食事は十分に取れていますか。子どものすこやかな生活リズムの獲得のためには、家族全体の生活習慣の見直しが必要です。大人がきちんとした知識を得て、子どもに伝えていくようにしましょう。



## <睡眠の豆知識>

### ①ヒトは昼行性の動物

ヒトは、約24時間を1日とする地球のリズムの上で生活する昼行性(昼間に活動し、夜は休む)の動物です。赤ちゃんは、生後3か月頃から昼夜の区別ができるようになり、5、6歳頃に生活リズムが完成すると言われています。

### ②体内時計を朝日でリセット

私たちの体内にある体内時計は、1日約25時間で動いています。しかし、地球のリズムは約24時間のため、時間合わせが必要になります。そこで活躍するのが「太陽の光」です。朝日をたっぷり浴びることで、脳の体内時計を24時間にリセットします。

### ③睡眠習慣は、子どもの心の安定、からだの成長発達、学力面に影響

私たちの体の中には様々なリズムがあります。特に睡眠と深い関係があるホルモンや神経伝達物質は、およそ1日を周期としたリズムになっています。体と心の安定を図るためには、睡眠を整えていくことが大切です。

#### 成長ホルモン

からだの成長を促し、脂肪を分解します。成長ホルモンは、眠りに入って最初の1時間、午後10時～午前2時頃に最も多く分泌されます。

#### メラトニン (ホルモン)

スムーズな入眠を促します。気持ちの安定や性のコントロール、からだの成熟に影響があります。眠りについてから4～5時間後に分泌されはじめ、朝方まで分泌されます。

#### セロトニン (神経伝達物質)

朝の光、歩行や咀嚼、呼吸などリズムカルな運動によって分泌が高まり、気分を穏やかにします。

## <生活リズム【睡眠】を整えるポイント>

- ①朝の決まった時間に起こしましょう。カーテンをあげ、朝の光をたっぷりあびるようにしましょう。
- ②顔を洗う、洋服に着替えるなど、朝の決まった儀式で、「朝」を意識させましょう。
- ③昼間は元気に外で遊び、夕方からはできるだけ静かな遊びをさせましょう。  
寝る前に、ゲームやテレビを見せることはやめましょう。
- ④昼寝は午後3時まで、1～2時間で切り上げるようにしましょう。
- ⑤離乳食、食事はなるべく午後7時半頃までに済ませるようにしましょう。
- ⑥入浴は就寝前の1時間前までに済ませるようにしましょう。
- ⑦絵本の読み聞かせ、歯みがき、パジャマに着替えるなど、寝る前の儀式で、「夜」を認識させましょう。
- ⑧決まった時間に布団に入る習慣をつけましょう。夜は必要以上の電気をつけないようにしてください。



### ★夏休みを有効活用しましょう★

学校の健康診断の結果、病院受診が必要なものはありますか。歯科・眼科などへの受診や予防接種など、夏休みの時間を有効に使い、身体の調子も整えていきましょう。

▶問い合わせ先＝健康課 母子健康係 ☎(56)9132

# 高齢者在宅福祉サービスの案内

町では、在宅の高齢者及びご家庭で高齢者の介護をされているご家族の方を対象に様々なサービスを用意しています。

## ①シルバーカー購入費補助

▼対象者 65歳以上の高齢者又は60歳以上の身体障がい者で、日常歩くのに杖などが必要としている方。

▼内容 シルバーカー(手押し車)購入費の3分の1を助成します(限度額5,000円)。

## ②安否確認・緊急通報システムの貸与

▼対象者 65歳以上のひとり暮らし高齢者で、緊急時の行動に不安のある方又はひとり暮らしの1級又は2級の身体障がい者等。

▼内容 病気などの緊急時に通報センターに通報する装置、安否確認センターを貸与します。

## ③高齢者日常生活用具給付

▼対象者 65歳以上のひとり暮らし高齢者で、心身機能の低下に伴い防火等の配慮を必要とする住民税非課税世帯である方。

▼内容 電磁調理器、自動消火器を給付します。

## ④社会福祉法人の利用者負担額の軽減

▼対象者

- 生活保護受給者
- 下記の要件をすべて満たす方
  - 年間収入が単身世帯で150万円、1人増えるごとに50万円を加算した額以下であること。
  - 預貯金が単身世帯で350万円、1人増えるごとに100万円を加算した額以下であること。
  - 日常生活に供する資産以外に活用できる資産がないこと。
  - 負担能力のある親族等に扶養されていること。
- 平成25年8月1日、平成26年4月1日又は平成27年4月1日施行の生活扶助基準等の改正に伴い、生活保護が廃止された者であつて、廃止時点において生活保護受給者に対する軽減又は特定入所者介護(予防)サービス費の支給により居住費の利用者負担がなかった者のうち、引き続き2の要件に該当する方

▼内容 社会福祉法人の提供する介護サービス等の自己負担額を標準で25%軽減します。なお、生活保護受給者は個室の居住費に係る利用者負担額のみ軽減対象となります。

## ⑤家具転倒防止器具等取付費補助金

▼対象者

- 65歳以上の高齢者のみの世帯
  - 65歳以上の高齢者及び障害者手帳を所持する者のみで構成される世帯
- ▼内容 住宅の家具の転倒を防止する器具等を取り付けることが困難な世帯に対し取付費及び購入費の2分の1(100円未満の端数を切り捨てた額。限度額10,000円)を支給します。

## ⑥ねたきり高齢者等介護手当交付

▼対象者 要介護度3以上に認定された方を在宅で介護している同居の家族の方。

▼内容 月額5,000円の介護手当を交付します。

## ⑦高齢者介護用品給付

▼対象者 在宅で介護を受けている要介護度4以上の高齢者で、その世帯全員が住民税非課税である方。

## ⑧家族介護慰労金給付

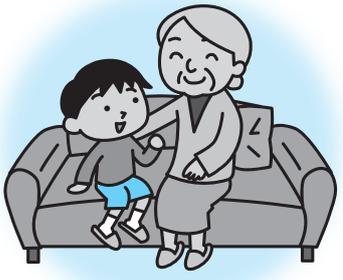
▼内容 紙おむつなどの介護用品と交換のできる15,000円分の給付券を年5回交付します。昨年度受給していた方も改めて申請が必要です。

▼対象者 要介護度4以上の方を、過去1年間介護保険サービスを受けずに在宅で介護している方で、その世帯全員が住民税非課税となっている方。

▼内容 年額100,000円の慰労金を給付します。

▼申請・問い合わせ先 保険課 高齢者支援係

☎ 91102



【8月のあれこれ】夏休みは明治時代から、欧米から近代的な学校制度を導入したのと同時に始まりました。