

# 一人で悩まないでください



大東市では地域福祉の推進を図るため「安心・いきいきネット相談支援センター」を設置しています。そこには、コミュニティソーシャルワーカー(CSW)が配置されており、地域福祉の向上と自立生活の支援のための基盤づくりを行っています。

## 安心・いきいきネット相談支援センター事業所一覧

小学校区	事業所名	住所	連絡先
北条	NPO ほうじょう	北条3-10-5 北条人権文化センター内	☎ 862-3212 FAX 879-6162
四条	NPO 大東野崎人権協会	野崎1-24-1 野崎人権文化センター内	☎ 879-8810 FAX 879-3611
四条北 深野	NPO あとからゆっくり	深野4-2-9	☎ 806-7335 FAX 806-8400
住道北 三箇	和光苑住道	三住町2-7 シティワース201号	☎ 806-2880 FAX 806-2885
泉 住道南 灰塚	大東市社会福祉協議会	新町13-13	☎ 874-1082 FAX 874-1828
氷野 南郷	暮らしいきいき館	御領1-12-1	☎ 875-8046 FAX 875-8004
諸福	ホーリーハート大東	赤井3-5-11	☎ 874-1661 FAX 872-1030

相談受付時間 月曜日～金曜日 9:00～17:00 (祝日を除く)  
 安心・いきいきネット相談支援センターのまとめ役は大東市福祉・子ども部福祉政策課です。  
 大東市福祉・子ども部福祉政策課 ☎ 072-870-0435  
 FAX072-872-2189



# あなたの睡眠は大丈夫ですか？

毎日のわずかな睡眠不足が借金のように蓄積される  
 今巷でよく聞く「睡眠負債」  
 日本人は世界で1番睡眠時間が短い国です。  
 睡眠時間が短い生活が長く続くということは、日常の  
 生活の質を落としたり、病気のリスクを高める恐れが  
 あります。  
 あなたの睡眠についてチェックしてみましょう！



チェック項目は中へどうぞ →

# 睡眠負債リスクチェック

自分にあてはまるものにチェックして行って下さい。

- 電車でよくうたた寝をする
- ベッドに入ると、すぐに眠りに落ちる
- 寝ている間、いびきをかいている
- 朝は目覚まし時計で起きている
- パジャマが寝汗でびしょりになる
- 起きてから4時間後にはもう眠たい
- 休みの日は昼まで寝ている
- 最近よく風邪をひく
- ケアレスミスが多い
- やる気が出ない



→ **3つ以上当てはまる人は要注意！！**  
睡眠負債のリスクが高いと意識しましょう。

「極端な睡眠不足」を続けていると、ストレスや疲労の影響で生活の質が低下したり、家事や仕事のパフォーマンスが下がったり病気のリスクが高まってしまうことがわかってきています。

ところが、1日6時間程度眠り、自分では睡眠に問題はない！と思っている人でも、実はわずかに睡眠が足りず、その影響が借金のように蓄積することがわかってきました。

じゃあ、どうやって予防すればいいの？

かんたん！「これまでより長く寝る！！」  
ただし「週末の寝だめ」に頼ろうとすると生活リズムが乱れ、かえって負債を増やしてしまうリスクが高いのだそうです。**平日の睡眠時間をすこし増やし、週末もキープすること**です。1日に必要とされる睡眠時間は、7～8時間とされています。

自分の生活を振り返り、睡眠が6時間以下であれば、少しでも延ばせるように暮らしのスケジュールを見直してみましよう。

また、眠りにつきやすくする工夫も取り入れてみよう。

## すみやかに眠るための5か条

- 1、午前中に太陽をあびる
- 2、食事の時間は一定に
- 3、寝室は18～26℃に保とう
- 4、布団でのスマホはご法度！
- 5、寝なきゃとあせらないこと



睡眠負債や睡眠不足は大人の問題だけではなく、子どもにも深刻な影響を与えます。家族で、健康で元気に生活できるための方法を話し合ってみるのもいいかもしれませんね♪