

私は以前、会社員として働いていましたが、両親の介護について考えるようになったことがきっかけで、介護の仕事に興味を持ち始めました。介護を必要としている方々の助けになりたいという思いと、経済的な負担が少ない点が決め手となり、入学を決意しました。11月、新型コロナウイルスの影響により延期されていた、介護施設での6週間の実習を無事に終え、報告会を行いました。私は実習先で介護の実践を通して学んだ、利用者の立場になって考え、意思を尊重する重要性について発表しました。今後も実習で学んだことを忘れず「利用者の思いを尊重した介護」ができる介護福祉士を目指します。

社会人を経て介護の道を歩み、充実した学生生活を過ごすのもあとわずかなになりました。残された期間を悔いの無いよう、一日一日大切に過ごしていきます。



北海道介護福祉学校 2年
清水豊さん（社会人入学）
社会人経験を経て介護の道へ

元気が一番

保健のお知らせ

【問い合わせ】町住民保健課健康推進グループ ☎ 73-2256

●良い睡眠で「からだ」も「こころ」も健康に！

皆さん、日頃の睡眠に満足できていますか？

「第1期栗山町健康増進計画」によると、40代以下の方は、寝つきが悪い、熟睡できないなど満足した睡眠を取れていない方が多い傾向にあります。睡眠と健康には密接な関係があり、睡眠不足や睡眠の質の低下は、日常生活にさまざまな影響を及ぼします。

そこで、睡眠について正しい知識を普及させ、健康づくりに役立ててもらうために、厚生労働省は「健康づくりのための睡眠指針 2014」を策定しています。健康づくりに役立つ睡眠のポイントが世代別にまとめられていますので、チェックしてみましょう。

●良い睡眠のためのポイント！

日本の成人の夜間の睡眠時間は6時間以上8時間未満の人が約6割を占めていて、これが標準的な睡眠時間と考えられます。しかし、一般に年齢を重ねるにつれて睡眠時間は短くなる傾向にあるので、年齢に見合った睡眠時間を意識しましょう。

【表】世代別標準睡眠時間・睡眠のアドバイス

若年世代	夜更かしを避けて、体内時計のリズムを保つ (標準的な睡眠時間：子どもは8時間以上) ○休日でも、できるだけ同じ時刻に起床する ○朝起きたら、太陽光を浴びて体内時計をリセット ○寝床に入ってから、携帯電話、メールやゲームなどをしない
勤労世代	疲労回復・能率アップに、毎日十分な睡眠時間を (標準的な睡眠時間：20～50代は6～7時間) ○日中の眠気に注意し、睡眠時間が足りているかをチェック ○睡眠不足は仕事の能率低下につながるので、睡眠時間を確保する ○午後の早い時刻の短い昼寝（30分以内）は、作業能率改善に有効
熟年世代	朝晩にメリハリ、昼間に適度な運動で良い睡眠 (標準的な睡眠時間：60代以上は6時間) ○就寝・起床時刻を見直して、睡眠時間の適正化を図る ○寝床にいる時間が長くと、眠りが浅くなり睡眠の質が低下するので注意 ○日中に適度な運動を行うと、入眠を促して熟睡感が向上する

※寝つけない、熟睡感がない、日中眠たくて仕方がないと感じたら「からだやこころの病」の兆候かもしれません。身近な専門家（医師・看護師・保健師など）に相談することが大切です。

栗山高校吹奏楽局は、1年生4人、2年生2人の、合計6人で活動しています。今年度は新型コロナウイルスの影響で、演奏の機会が昨年に比べ減ってしまいましたが、10月にカルチャープラザ「Eki」で行われた「ふるさとまち元氣フェスティバル」で、アンコールを含め4曲演奏させていただきました。1年生にも2年生にも思い出に残る演奏になったと思います。そして今、私たちは1月17日(日)に行われる「ソロ・アンサンブルコンクール」に向けて練習しています。少しでも良い演奏が出来るよう、日々努力を積み重ねています。6人しかいない部活動ですが、しっかりと音を響かせ、コンクールでも良い結果を出せるよう、頑張りたいと思います。



栗山高等学校 2年
川本純那さん（栗山中学校卒業）
コンクールに向け練習の日々

マチを好きになるアプリ

マチイロ

自治体がもっと身近になる機能が盛りだくさん！

1 役立つ行政情報を見逃さない！

2 自分に合わせた情報が届く！

3 いろいろなマチの魅力をお届け！

ダウンロードはこちらから

※アプリの使用は無料ですが、通信費は回線ごとのご負担となります。
※広告が表示されますが、各自治体とは何ら関係ありません。

行政情報アプリ「マチイロ」で「広報くりやま」が見られます！

【マチイロに関する問い合わせ】株式会社ホープ ☎ 092-716-1404