

名古屋市老人クラブ通信

第48号

なごやかひろば

発行 なごやかクラブ名古屋
 (公社)名古屋市老人クラブ連合会
 〒462-0844 名古屋市北区清水四丁目17-1
 名古屋市総合社会福祉会館5階
 TEL.052-991-7734 FAX.052-991-7581
 http://www.nagoyarouren.com

制作 (株)博報社 名古屋支社
 〒462-0843 名古屋市北区田幡2-13-23 2F-B
 ☎0120-0212-09

毎年1・4・7・10月発行 発行部数10万部

平成28年度健康づくり支援事業

健康づくりセミナー 「健康長寿と眠り」

講演

名古屋市と名古屋市老連共

催による「健康づくりセミナー」

が2月28日、中区役所ホ

ールで開かれました。

はじめに三溝芳隆市老連会

長からあいさつがあり、続い

て野村昭基市老連事務局長よ

り平成27年度アンケート調査

結果を基に「なごやかクラブ

名古屋の現状」を分析、平成

29年度活動の方向性が示され

ました。

その後、中部大学生命健康

科学部教授の野田明子氏によ

る講演「健康長寿と眠り」へ

と移り、毎日快適な睡眠を得

て、元気に活動するための心

得や方法について分かりやす

く解説していただきました。

〔講演要旨〕

60歳以上の約3人に1人が

睡眠に関する何がかの悩み

を抱えています。不眠や睡

眠不足は高血圧や糖尿病、心

血管疾患など生命予後に重大

な影響を及ぼす疾病に作用す

るほか、注意力や記憶など認

知機能の低下にもつながりま

す。不眠が長期にわたって続

く場合、治療を要する場合も

ありますから、症状(入眠障

害・中途覚醒・早朝覚醒・熟

眠障害など)を正確に訴えて

ください。

一方で昼間、活発に活動

できるのであれ

ば、時間の長短

はともかく、良

質な睡眠を一心

得ていることに

なりますので、

あまり神経質に

ならず、昼間の

活動と意欲を考

え合わせてくだ

さい。

また、眠れな

いからと言って

すぐに睡眠薬に

頼る方がいます

が、副作用があ

るので好ましく

ありません。快

〔四十八〕

なごやか 彩時季

中区 栄国寺

シリーズ

東別院の北西にある栄国寺は千本松原と呼ばれた刑場の跡地にあります。寛文4年(1664年)には200余人の切支丹が処刑され、2代尾張藩主徳川光友がその菩提を弔うために建立した清涼庵が栄国寺です。マリア観音、かくし弁天などが展示されている切支丹遺跡博物館が境内

にあります。

栄国寺の本尊は鎌倉時代作の阿弥陀如来像です。元は丹羽郡塔ノ地にあったものを処刑者の慰霊のために移したものです。

交通 地下鉄名城線「東別院駅」4番出口 徒歩8分



講演の様子

過眠症状
↓
薬物の使用の有無を確認
↓
睡眠不足の有無を確認
↓
その他の症状
↓
過眠を呈する疾患
↓
睡眠不足症候群
長時間睡眠者
↓
睡眠時無呼吸症候群
びき・肥満・高血圧

眠をとるためには、適度な運動を取り入れてメリハリのある毎日を心がけるのがよいでしょう。

老人クラブの活動には、テニス・ゴルフ、ウォーキングなど、メリハリのある毎日を通す上で有効な内容がたくさんあります。皆さんが老人クラブの活動に積極的に参加し、毎日を充実させることは、睡眠の質を向上させ、さまざまな疾病を予防することにもつながるのです。



講師 プロフィール

中部大学生命健康科学部
教授 野田 明子氏



名古屋大学大学院医学系研究科修了 医学博士。現在、中部大学生命健康科学部にて教鞭をとる傍ら、日本睡眠学会、日本心臓リハビリテーション学会、日本認知症予防学会の評議員として活躍中。循環器病態学、睡眠医学、臨床検査医学が専門。著書に『基礎からの睡眠医学』などがある。