

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 「健康長寿と眠り」

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。



講演の様子

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、良質な睡眠を一心で得ていることになりませんので、あまり神経質にならず、昼間の活動と意欲を考慮合わせてください。

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

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過ご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。



「四十八」

なごやか彩時

中区 栄国寺

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彌陀如来像です。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。