



健康経営事業所レポート vol 14

日々忙しいあなたへ ～「質のよい睡眠」を取りましょう～

最近「睡眠負債」という言葉を耳にすることがありませんか？

日々の睡眠が足りない状態が続くと、肥満や糖尿病、高血圧などの生活習慣病、その他うつ病や認知症など心身に良くない影響を引き起こしやすくなると言われています。

意識的に1時間でも多く睡眠を確保することも大事ですが、働き盛り世代のみなさんにとっては、難しいことも。

そこで、睡眠時間をなかなか増やせない方に睡眠の「質」をあげるポイントをご紹介します。

睡眠の質は「黄金の90分間」が決め手！

入眠して最初の90分間の「ノンレム睡眠」は睡眠全体で最も深い眠りです。

その眠りをいかに深くするかがポイントです！深く眠れるとその後の睡眠リズムも整い、自律神経やホルモンの働きがよくなり、翌日のパフォーマンスもあがります。

ポイント1 「体温」に眠りのスイッチを入れる！

方法⇒眠る90分前にお風呂に入る

入浴で深部体温を意図的に上げると、約90分後に深部体温が大きく下降して眠りを誘い熟睡につながります。身体の体温調節の仕組みをうまく活用しましょう。

ポイント2 「脳」に眠りのスイッチを入れる！

方法⇒脳に「単調」と「退屈」な状態をつくる

例えば、風景の変わらない道を長時間運転していると、居眠り運転しやすくなります。単調な状態だと頭を使わないので脳は考えることをやめ、退屈して眠くなります。

夕食後や入浴後くらいから少しずつ「脳に刺激のない状況（リラックスする）」を作りましょう。また、いつもの時間にお風呂に入りいつものパジャマに着替える等の「いつもと同じパターン」も単調さにつながり効果的です。ご自身にあったパターンやリラックスする状態はいかがですか？できるだけ日々心地よい時間を持ちましょう。

◇健康経営認定事業所紹介

社会福祉法人みどり会 フロンティアなかつ

(所在地：中津市大字高瀬1147番地1)

事業内容：障がい福祉サービス（就労継続支援）

従業員数：8名（男性：4名 女性：4名）



ご利用者も職員も仲がいいことが自慢です

福祉事業所というよりサークル活動のような和気あいあいの雰囲気の中、楽しく真摯に責任を持って仕事をしています。

◎健康は日々の生活の積み重ね

出勤時に、体温と血圧のバイタルチェックと、午前中と午後の始業前に全員でラジオ体操をしています。体重が気になる方には個別に体重測定もしています。

◎取り組みの効果

毎日のバイタルチェックで、その方の体調把握が明確になり、健康の維持増進に関する見える化支援ができるようになりました。特に体重測定では1カ月で2Kg減量を達成した方もいます。



今日の血圧は
どうかな？



☆ 職場の健康づくりセミナーを開催しました ☆ 「働く人のメンタルヘルスについて」

日 時：平成31年1月18日（金）13:30～15:30

場 所：宇佐商工会議所 2階大ホール

参加者：北部地域38事業所 参加者 計59名



- 1 講 演：「働く人のメンタルヘルスについて」
—職場のこころの健康づくりを進めるために必要なこと—
講 師：別府大学臨床心理相談室 臨床心理士 中村亜紀子 氏
- 2 情報提供：労働基準監督署・宇佐市健康課・北部保健所



『職場のメンタルヘルス対策と課題』
『講師に聞きたいこと』を
グループで話し、出された内容を元に講師が助言し講話をされる
流れでした。現状に合った形で
具体的な学びを共有できました。

講演内容より

- メンタルヘルス不調者の方への対応のみでなく、**職場環境、職場風土**を振り返ることも大切。
そのためにも予防を目的とした**研修や取組は、継続して行うことが大事**。
1つのテーマでシリーズ化する等も。
⇒ちょっとしたことから認知やコミュニケーションを上げることができる。
⇒**あえてみんなで話すような機会をつくるのは大切！！**
- メンタルヘルス不調者の方にとどこまで踏み込んでよいか。という担当者の
思いについては、個人情報ということに縛られ過ぎず、**本人へ丁寧に細やかに
確認し、物事を進めていくこと**。丁寧な関わりが本人にとっても、「職場から
見てもらっている。」という安心感につながる。というご助言をいただきました。
- 休職者の方への関わりについては、一人一人病気や病状の段階が違うので、
本人にあった形での関わりが大事になるが、**未来を保証するような対話**
「（例）あなたがこのような状況になったらこうしていきましょう。」等は
本人が見通しを持つことができ安心感にもつながる。とのことでした。
- 産業医や臨床心理士等**専門家につなぐことも大切**。
- 講師の長年のご経験から、労働者が職場に望むことはほぼみな同じであり
それは「**明るく楽しくコミュニケーションのよい職場**」とのことでした。

アンケートより（抜粋） ※みなさま多くの思いをご記入いただいていたました。

- 簡単には変えられないこともあるが、少しずつ改善ができそうなこともあり活用していきたい。
- 日々の職員のコミュニケーションは非常に重要であると感じた。

めざせ健康寿命日本一！ 健康寿命を延ばす鍵は・・・

減塩-3g+野菜350g+ 歩数プラス1,500歩

【お問い合わせ先】 北部保健所地域保健課 TEL:0979-22-2210 平成31年2月20日発行



健康
寿命
延伸