

# しずおか健康長寿財団 だより 16

## はつらつネットふじのくに入会のご案内

健康増進や生きがいづくり・会員相互の交流促進のための各種事業で皆様をお待ちしております。

入会特典1	健康ウォーク・史跡めぐり・観劇(歌舞伎や宝塚、劇団四季)・各種健康講座など、バラエティに富んだ研修旅行や地区講座に参加(有料)できます。 ☆中高年者も安心の一日ゆったりとした行程の催しです。主に平日に開催します。 ☆財団職員とボランティアスタッフが同行(一部除く)しますので、安心してご参加いただけます。 ☆会員の同好会(ユニカール・チャフルボード・太極柔力球・俳句)に参加できます。
入会特典2	会員限定の割引サービスが受けられます。 ☆ノルディック・ウォーク用ポールを定価の1割引きで購入できます。 ☆旅行会社ツアーや各種公演・講座・教室などの割引が受けられます。 ※その他割引サービスを計画中です。
入会特典3	財団事業のお知らせ ☆財団情報誌『すこやか長寿』(年4回発行)、財団主催の健康講座、すこやか長寿祭スポーツ大会・美術展、健康ふれあい交流会などの各種イベントの案内をお送りします。 ☆県立総合病院講演会など生活に役立つ健康・生きがいづくり情報をお送りします。

今年度は下記の事業を計画しています。受入先の状況により、今後変更になる場合もございます。

開催月	研修旅行	地区講座
4月	【産業・伝統】愛知県豊田市・トヨタ自動車工場と安城市・神杉酒蔵見学	【施設見学&ウォーキング】長島ダム見学&芝さくらウォーキング
5月	【社会科見学】JICAと防衛省(または旧岩崎邸庭園)見学	
6月	【★榊サンコートラベルと共催実施】横浜・カッパノードルミュージアムと横須賀軍港めぐり	【看護講座】脳トレと看護教室
	【★榊日本旅行静岡支店と共催実施】御柱祭開催年の諏訪大社と真田家ゆかりの地ウォーキング	
7月	【産業・伝統】焼き物シリーズ 岐阜県多治見市 美濃焼き(美濃焼きミュージアム)&美濃和紙	
8月	【現代芸能】東京宝塚劇場観劇(信長〜天下の夢)	
9月	【★榊サンコートラベルと共催実施】博物館明治村と国宝犬山城&犬山城下町	【ウォーキング&ノルディック】忠ちゃん牧場そばの花〜富士山資料館〜須山口登山歩道〜村山浅間神社
10月		【芸術講座】かななみ仏の里美術館芸術講座〜原生の森公園散策(函南原生林内)
11月	【自然・産業】高尾山薬王院ウォーキングと山梨県立リニア見学センター	【ウォーキング&ノルディック】遠州三山健康ウォーク(紅葉の海山寺から久野城址・可睡齋へ)
	【★榊サンコートラベルと共催実施】紅葉の彦根城・金剛輪寺〜伏見稲荷大社・月桂冠大倉記念館	
12月	【古典芸能】国立劇場開場50周年記念歌舞伎観劇(忠臣蔵予定)	【自然・産業】裾野市葛山城址紅葉〜ヤクルト工場見学
1月	【古典芸能】国立劇場開場50周年記念 初春歌舞伎観劇	【薬学講座】県立美術館芸術鑑賞と県立大学健康薬学講座&ヘルシーランチ
2月	【現代芸能】劇団四季「アラジン」東京公演	【ウォーキング&ノルディック】伊豆シオパーク 菟宮窟(下田市)と青野川の桜と菜の花(南伊豆町)
3月	【★東武トップツアーズ(榊静岡支店と共催実施)】「曹洞宗大本山総持寺」と「三漢園」	【ウォーキング&ノルディック】藤枝市 瀬戸川桜街道〜ガイド付き田中城見学

★共催事業とは、募集は財団、催行は旅行会社の企画です。

### <年会費のご案内>

会員種類	年会費	備考
個人会員	3,000円	
ペア会員	(2名) 4,000円 (3~5名) 5,000円	同住所の方(夫婦・親子・兄弟等)
法人会員	10,000円	法人・団体のみ

※入会時期によって年会費は減額されます。

《お問い合わせ先》 公益財団法人しずおか健康長寿財団 健康増進生きがい推進課  
〒420-0856 静岡市葵区駿府町1-70 (静岡県総合社会福祉会館4階)

TEL: 054-253-4221 FAX: 054-253-4222 ホームページ <http://www.sukoyaka.or.jp/>

## 休日の寝過ぎが体調不良の原因に?! “社会的時差ボケ”を解消して 元気な毎日を手に入れよう!



佐野菜緒  
西部検査所保健師

### ●社会的時差ボケって?

休日にたっぷり寝たはずなのに体調がイマイチ。特に休み明けの月曜日がつらい...といった症状はありませんか? これは、平日は定時に起きていても休日は遅くまで寝ていることによって体内時計が乱れ、頭がぼんやりしたりだるいと感じたり、時差ボケのような症状を招くことをいいます。これが“社会的時差ボケ”です。

### ●社会的時差ボケって体に悪いの?

平日と休日で睡眠時間の差が大きい人では、BMI(体格指数)が高く、ウェスト周囲径も大きく、コレステロール値も高い傾向がみられることが分かっています。さらに、糖尿病予備群と判定された人も多かったことが分かっています。つまり、社会的時差ボケは肥満や糖尿病、心臓病の発症リスクを高めることになるのです。また、この社会的時差ボケによって平日昼間の眠気が起こり、頭の働きの低下や抑うつを増やすことも報告されています。そしてこれは、大人だけの問題ではありません。子どもも同様に健康への影響や、機嫌の悪さを引き起こします。子どもには、早寝早起きを習慣化させることが大切です。

### 社会的時差ボケ予防のポイント

社会的時差ボケを防ぐためには、体内時計に狂いが生じないように、生活スタイルを工夫することが大切です。

#### ◎週末の朝寝坊は

1時間以内に

週末も平日と同じ時間に起きるのが理想的ですが、なかなかそうはいかないものです。朝寝坊は1時間以内に留めると平日への影響が少なくなります。



#### ◎規則正しい生活を

体内時計を整えるために、毎日できるだけ同じ時間にベッドに入ることや同じ時間に食事を摂ることを心がけましょう。



#### ◎光で体内時計を整える

朝に太陽の光を浴びると体内時計が24時間周期にリセットされます。起きたらまずカーテンを開けて光を取り込みましょう。また、寝る前の携帯の使用やテレビをみることはやめましょう。



#### ◎寝る1~2時間前に入浴を

体の奥の体温である「深部体温」をいったん上げると、その後下がって眠りに入りやすくなります。寝る1~2時間前に入浴するのがオススメです。





VOXY



TOYOTA



PRIUS

# よいクルマ、よいサービス

## トヨタレンタリース浜松

元 城 店	0120-01-0071	雄 踏 店	0120-51-5227
浜松駅前店	0120-61-0097	磐田駅前店	0120-30-0211
天王 店	0120-10-2234	掛 川 店	0120-71-0095

営業時間 8:00~20:00 年中無休 (時期により短縮営業の場合あり)  
URL <http://www.r-mark.co.jp>