

# くらりあ

Vol. 8



ココロとカラダの素をつくる  
パンとドリンクのお店



 もりのみリニューアル  
治療のお話『睡眠』  
(松尾諒一診療部長)  
私のお勧め  
(向井哲朗看護師長)  
インフォメーション



9/1  
リニュー  
アルオー  
プン

ご来店お  
待ちして  
おります

営業時間 平日 9:00~15:30  
所在地 倉吉市山根 43 (倉吉病院外来横)  
☎ 0858 - 26 - 1103  
もりのみ公式インスタグラムはこちら→



@MORI.NO.MI



今回は松尾諒一診療部長が「睡眠」について解説いたします。

健康づくりのための睡眠指針というのが厚生労働省から出されているのを、みなさん知っておられるでしょうか。良い睡眠のための12箇条を紹介しますので参考にしてください。



1. 良い睡眠で、からだもこころも健康に
2. 適度な運動、しっかり朝食、ねむりとめざめのメリハリを  
寝酒はかえって睡眠が浅くなり途中で目が覚めてしまうため避けましょう。寝る3、4時間前のコーヒーは控えましょう
3. 良い睡眠は、生活習慣病予防につながります
4. 睡眠による休養感は、こころの健康に重要です  
眠っても心身の疲れが取れないときには注意が必要です
5. 年齢や季節に応じて、ひるまの眠気で困らない程度の睡眠を  
年をとると睡眠時間が短くなります。睡眠時間にはこだわりすぎない方がよいでしょう
6. 良い睡眠のためには、環境づくりも重要です  
入浴は、ぬるめの風呂にゆったりするとよいでしょう
7. 若年世代は夜更かし避けて、体内時計のリズムを保つ  
体内時計は朝、光を浴びることでリセットしています
8. 勤労世代の疲労回復・能率アップに、毎日十分な睡眠を  
睡眠時間がとれず眠気が出る場合、30分以内の昼寝をしてみましょう
9. 熟年世代は朝晩メリハリ、ひるまに適度な運動で良い睡眠  
長い時間眠ろうと寝床で過ごす時間を必要以上に長くすると、かえって睡眠が浅くなります
10. 眠くなってから寝床に入り、起きる時刻は遅らせない
11. いつもと違う睡眠には、要注意  
睡眠中の激しいいびきや呼吸停止、手足のびくつき、むずむず感、歯ぎしりには病気が隠れている可能性があります
12. 眠れない、その苦しみをかかえずに、専門家に相談を

## 登山は最高だよ～！

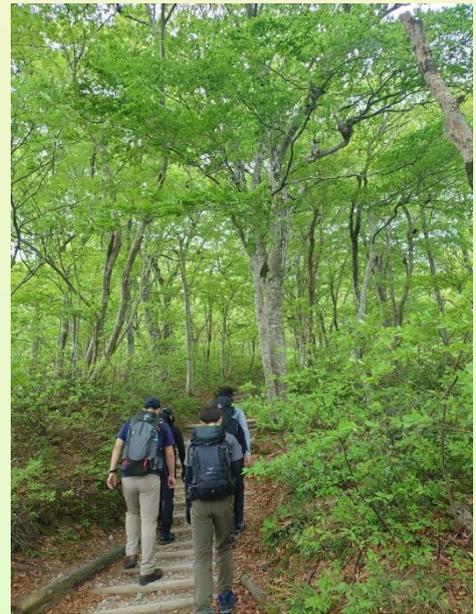
私のお勧め、今回は宿泊型自立訓練施設あずさの看護師長の向井哲朗さんです。



鳥取県民のみなさん、地元にある国立公園大山にいつ登られましたか？

私の登山歴は短く、回数も少ないのですが、急に思い立って登ることがあります。おかしいと思わないでください。

中学生時代に行事で大山登山に参加しましたが、また登ってみたいとは微塵も思わず、山を考えることもありませんでした。40歳ごろでしょうか、ほんと急に大山山頂で夜空を眺めてみたくなり、ジャケットやバックパックを仕入れ、深夜2時ごろに入山するところから始めました。ヘッドライトの明かりだけで6合目を抜け、晴天の深夜では月明かりに照らされた山道を、時々振り返っては米子市街や弓ヶ浜のネオン、漁火を眺めながら登頂となります。



気の合う仲間と大山登山

深夜は暗く、前に誰もおらず後ろから私を抜いていく明かりもなく、稀に下山してくる登山者があるくらいで、ほぼ独りです。特に林を抜けて視界が開けてからの、あの夜の静寂が最高です。山頂で観た「青・黄色・赤」のトリコロールカラーに染まる日の出前の地平線が強く記憶にあります（その写真が見つかりませんでした）。そんな夜景を見せたく、長男(当時6歳：現大学生)と次男(当時3歳：現受験生)を夜な夜な起こして登頂させたこともありました。私の場合、太陽が顔を出してくるとテンション下がることも発見でした。

そんな登山が何年か続いたある日、山頂小屋で朝めしを食べて下山を始めたところの木道で、同じ仁厚会のスタッフ1人と鉢合わせしました。下山後に連絡を取り合い、他メンバーも加わって登るようになりました。敬仁会で広島カープの大ファンであるあの方も、カープ帽を見せびらかしながら一緒に登ったことがありますね。日帰りばかりですが、家族や友人も交えて総勢12名で登ったこともありますし、また賑やかに登ってみたいものです。

でも、何があっても自己責任ですが、『真夜中の独り登山』も緊張感があってアリです。

# インフォメーション



## 【発達障害専門プログラム開始】



R5年9月12日(火) デイケアのプログラムに新しく発達障害専門プログラム「DOORS」がスタートしました。自分を知る場所として…自分らしく居られる場所として…次のステップとして…そんな場所を「DOORS」は目指しています。具体的な取り組み等の詳細は今後ご紹介しますのでお楽しみに！！

<お問合せ>

倉吉病院デイナイトケア 0858-26-4887

## 【アルコール治療プログラム開始】

アルコールから、自由になるために



倉吉病院は鳥取県より依存症専門医療機関(アルコール健康障害)の指定を受けました。R5年11月よりアルコール依存症回復プログラム「Harp」を開始いたします。毎週木曜日、全10回の回復プログラムを通じて、一緒に依存症と向き合っていきましょう。

<お問合せ>

倉吉病院地域連携室 0858-26-1190

## 【ポッチャ交流会・参加メンバー募集中】

デイナイトプログラムの一環として、学校のクラブ活動のようにポッチャを楽しむ「ポッチャ交流会」がR5年9月からスタートしました！

<お問合せ>

倉吉病院デイナイトケア 0858-26-4887



<開催日時> 毎月第4月曜日 16~17時



「仁」それは  
敬愛をもって、  
接するところ

## 社会医療法人仁厚会 医療福祉センター倉吉病院

〒682-0023 鳥取県倉吉市山根 43 番地

ホームページ

<https://www.med-wel.jp/kurabyou/>

電話(代表)

(0858) 26-1011

FAX

(0858) 26-4794

外来アゼリア

(0858) 26-1088

精神科デイナイトケア

(0858) 26-4887

地域連携室

(0858) 26-1190

認知症疾患医療センター

(0858) 26-1015

