



横浜市さつきが丘地域ケアプラザ



↑↑↑ <https://midorifukushikai.or.jp/category/satsuki/>

ひろば



社会福祉法人みどり福祉会

発行 2025年6月第154号

社会福祉法人みどり福祉会
横浜市さつきが丘地域ケアプラザ

青葉区さつきが丘12-1

TEL 045-972-4769

FAX 045-972-4759

発行責任者：畑みどり

「さつきが丘ブログ」にて随時情報発信・事業カレンダーも掲載中

■■■さつきが丘地域ケアプラザ協力医 原内科医院 原良太郎先生の健康講話■■■

不眠と その対策

不眠とは、睡眠不足だけでなく、睡眠の充実感が得られず、身体的・精神的・社会的な支障（昼間の眠気、だるさ、集中力、記憶力、能率の低下、イライラ）が出ている状態です。

不眠が増えている原因と、不眠がもたらすさまざまな障害について、ケアプラザ協力医の原良太郎先生に伺いました。



■不眠の種類

入眠障害：なかなか寝付けない

中途覚醒：夜中に何回も目が覚めてしまう

早朝覚醒：早い時間に起きてしまい、二度寝できない

熟眠障害：十分な睡眠時間をとっているのに、熟眠した感じがしない

このような症状が週に2～3回以上、1か月にわたって続いているとき



■不眠の原因

身体的原因： 痛み、かゆみ、頻尿、呼吸困難など

生理学的原因： 時差ぼけ、夜勤、不適切な睡眠環境など

心理学的原因： ストレス、生活環境の変化など

精神医学的原因： こころの病気（うつ病、不安症、アルコール依存症など）

薬理学的原因： アルコール、カフェイン、ニコチンなど



不眠の治し方・生活習慣のポイント

- ・定期的な運動
 - ・規則正しい食事
 - ・カフェイン、ニコチンを減らす。多量の飲酒はしない。
 - ・朝起きたら太陽光を浴びる。
 - ・ストレスを管理する。（悩みごとを抱えない）
 - ・環境を整える。
- （寝室の温度：20℃前後、寝具内温度：30℃前後、湿度：40～60%を推奨、照明、騒音）
- ・入眠前のスマホ、ブルーライトは控える。
 - ・入眠前の入浴：入浴は眠る1～2時間前、お湯の温度は40℃弱。
 - ・毎朝、同じ時間に起床、昼寝は、午後3時以前に30分弱にする。
 - ・いびきをかく。睡眠時呼吸が止まっている。脚がむムズムズするときなどは受診する。
 - ・気持ちが重たい、物事への関心がなくなる、好きだったことが楽しめない時は、適切な科に受診する。



非薬物療法が大切

生活リズムや睡眠の環境を整え、睡眠の妨げになっている個人個人による原因を特定し改善する

薬物療法をおすすめする場合

すぐに不眠症を改善しないと、生活に支障がでてくるとき

生活改善をためてきたが、どうしても不眠症を改善できないとき

仕事や家族の関係で生活リズムを整えることができず、不眠症が苦しいとき



地域ケアプラザは、子どもから大人まで気軽に集える施設です

下記講座のお申し込み電話番号：045（972）4769

定期開催事業	開催日	時間	開催場所	参加費
介護者のつどい	毎月第1木曜日 6月5日(木) 7月3日(木)	14:00 ～ 15:30	さつきが丘地域 ケアプラザ	無料 

介護をしている方や介護経験のある方がお茶を飲みながら情報交換をしています。
ご一緒にホッとひと息、リフレッシュしませんか？(予約不要)

カフェ ろばCafé 	毎月第1月曜日 7月7日(月) 8月4日(月)	10:30 ～ 11:30	ほっと・館 花 れもんcafe (しらとり台35-6)	300円程度/回 (お茶代として)
カフェ しらとりCafé 	毎月第4火曜日 6月24日(火) 7月22日(火)	9:30 ～ 10:30	ボンディーズカフェ Bondy's Café (しらとり台47-4)	300円/回 (お茶代として)

認知症の人やそのご家族、近隣の方など、どなたでも気軽に集えるカフェです。(予約不要)

子育て関連事業	開催日	時間	予約	問い合わせ
子育て ワイワイ広場	毎月第1・3・4・5火曜日 6月 3日・17日 24日 7月 1日・15日	10:00 ～ 11:30	不要 	さつきが丘地域 ケアプラザ 045(972)4769

地域で子育て中の方が気軽にちょっと立ち寄れる広場です。
子育て中の方ならどなたでもお子さまと一緒に参加できます。プレママ・プレパパも歓迎！

赤ちゃん教室	毎月第2火曜日 6月10日(火) 7月 8日(火)	10:00 ～ 11:15	不要 詳細は QRから 	青葉区こども 家庭支援課 045(978)2456
--------	---------------------------------	---------------------	---	---------------------------------

地域在住の第1子の0歳児と保護者の集まりです。
保健師による育児アドバイスや情報交換、地域でのお友達作りなどを行っています。

地域活動・交流事業

お申込み・お問い合わせ電話番号：045-972-4769

■7月の午後茶(茶話会) 7月9日(水) 13時～14時半 (奇数月 第2水曜日に開催)

7月の午後茶を彩るのはマンドリンアンサンブルの皆様
毎回さまざまなジャンルの演者をお招きし、お茶を飲みながら
ゆったりした時間をお楽しみいただけます。お仲間と誘い
合って、お気軽にご参加ください。

- 対象： 地域の方どなたでも
- 参加費： 300円(茶菓代)
- 定員： 20名
- 持ち物： 上履き
- 申込： お電話・窓口



■クニークルス・ファミリーコンサート

7月6日(日) 11時～ 

0歳のお子さんからご家族一緒に楽しめます。

- 定員： 15組(先着順 6/3受付開始)
- 参加費： 無料
- 持ち物： 上履き、水分補給用飲み物
- 申込： 窓口・お電話・QR



■ボッチャ体験会 7月12日(土)10時～

場所：さつきが丘コミュニティハウス(さつきが丘小学校内)

- 対象： 地域にお住まいの小学生から
シニアの方までどなたでも
- 定員： 20名(6月10日より受付開始)
- 持ち物： 上履き、水筒、動きやすい服装で
- 申込： 窓口・お電話・QR



さつきが丘コミュニティハウス・横浜市さつきが丘地域ケアプラザ共催事業



社会福祉法人みどり福祉会 横浜市さつきが丘地域ケアプラザ (<https://midorifukushikai.or.jp/>)

Tel: 045-972-4769 / 045-972-4768 (相談専用) Fax: 045-972-4759