

診療所 待合室

恐るべし!

プチ昼寝の効用

大山町保健課

勤勉さを美德と重んじる日本人には、昼寝をするということは横着な人間がすることのようなイメージに映るようです。ところが、医学的な研究では昼寝の効用が認められているのです。ただし、効果的なのは「プチ昼寝」（15分程度の短時間の昼寝）。

皆さんも、うたた寝をした後は頭がなんとなくすっきりしたような経験をお持ちではないでしょうか。この「プチ昼寝」に心身をリフレッシュさせる効果があるようなのです。

福岡県のある高校では、5年前から毎日15分間の昼寝を休憩時間に取り入れています。取り入れて以来、入試センター試験の成績が上がり、難関大学への合格者も増えるなどの成果が上がっているといえます。昼寝をすることで集中力が高まり、個々の持っている能力を引き出し

やすくなっているのではないかと分析されています。

学生時代、眠たいのをこらえながら授業を聞いても頭に入らなかったように、眠たいのを我慢して仕事をしていても能率は上がらないのです。労働者の睡眠不足による生産性の低下が日本経済に及ぼす損失は、なんと年間3兆5千億円にものぼるといふ調査結果が日本大学医学部によつて報告されました。この不景気な世の中、「プチ昼寝」はお金のかからない経済対策であると言えるかもしれません。

また、医学的にはアルツハイマー病や心臓発作にも昼寝は効果があるとのこと。昼休憩には、周りにはばかることなく「プチ昼寝」を実践してみたいかがでしょうか。



講演会

「発達障がい」ってなあに?!

発達障がいのある方は見た目にはわかりにくいですが、さまざまな特徴のために社会生活のしづらさを感じておられます。周囲が障がいを理解して、日々のサポートや育ちを応援することで、その人なりの豊かな社会生活を送ることができます。

今回、発達障がいのある方の特徴と対応についてわかりやすくお話をさせていただきます。ぜひ、多くの方のご参加をお待ちしております。

※発達障がいとは⇒原因はまだ確定されていませんが、生まれつき脳機能に障がいがあるとされており、本人のわがままや養育環境が原因でなるものではありません。特徴としては、人とのやりとりがうまくいかない、極端なこだわりがある、おちつきがない、新しいことが苦手などがあります。

- ◆日時 平成22年8月20日(金) 19時30分～20時45分
- ◆場所 大山町保健福祉センターなわ
- ◆講師 鳥取県自閉症・発達障害支援センター「エール」
- ◆その他 参加は無料で、申し込みは不要です。
- ◆問い合わせ先 保健課 ☎0859-54-5206

