

快眠 CPAPers 通信

霧ヶ丘 つだ病院 検査科



+10(プラステン)で快眠・健康を手に入れよう!

『+10(プラステン)』とは、「今より10分多く体を動かす」ことを生活習慣に取り入れることで国民の健康を増進し、日本の健康寿命をのばしていこうという厚生労働省が掲げたスローガンです。

健康的な生活習慣と良質な睡眠を心がけていきましょう。
季節の変わり目に毎年体調を崩す方も少なくありません。
運動不足を感じて外に出られなかつたためか
夏の間の暑がやっとなかたの秋を感じるとなりました。
厳しい暑がやっとなかたの秋を感じるとなりました。

夕方の運動習慣が快眠への第一歩!

日中の活動量が多い人は夜間途中で起きることが減り、寝始めに深いノンレム睡眠をとれる事がわかっています。また、良質な睡眠を摂るためには夕方以降の軽い運動がオススメです。

運動のPOINT① 時間帯



- ・夕方～夜がベスト!
- ・就寝の2-3時間前までに運動しよう
- ※深部体温が下がることで眠りやすくなります。就寝直前はリラックスする時間をとってみてください。

運動のPOINT② 運動の種類



- ・ウォーキングやストレッチなど軽い運動がオススメ!
- ※運動強度が高すぎるとかえって寝付きが悪くなる場合もあり注意。
- ※ウォーキングなどのリズム運動は安眠ホルモンでもあるセロトニンが出るのでオススメ!

運動時間を10分増やすと

「運動なんてハードル高い!」・・・という方へ健康の第一歩! まずは10分だけ身体を動かそう!

プラス10分多く体を動かすと...

- ・死亡リスク -2.8%
- ・生活習慣病リスク -3.6%
- ・ガンリスク -3.2%
- ・認知症リスク -8.8%



生活活動

- ・買い物・洗濯・草むしり
- ・犬の散歩・昇降運動など



運動

- ・ウォーキングなどの有酸素運動
- ・サイクリング・ヨガ
- ・テニス・筋力トレーニング



「+10:プラステン」チャレンジ!

10分以上の運動をしたら「#つだ10」をいれてInstagramに投稿しよう!(2024.12月まで) どんな運動をしたか投稿で教えてください!



厚生労働省: アクティブガイド-健康づくりのための身体活動指針

1時間多く寝ると収入が5%増える?

～睡眠とお金の密接な関係～

米国の大学による調査で、平均睡眠時間が1時間長い地域の方は、短い地域に比べて収入が約4～5%も収入が多かったそうです。睡眠をしっかりとると記憶力や判断力もアップします! 仕事のパフォーマンスが上がるというのも納得ですね。

世界で大活躍の大谷翔平選手も睡眠時間や寝具、睡眠の質にはとても気を遣っているそうです!



日本人の平均睡眠時間は7時間23分と先進国の中でも最短です。世界の平均睡眠時間は約8時間25分と約1時間も差があります。睡眠をしっかりとることで日本の経済も盛りあげましょう!!

(経済協力開発機構(OECD)の2021年調査より)

～秋鮭と季節野菜のレンジ蒸し～



(材料: 1人分)

- ・鮭 1切れ
 - ・赤パプリカ 1/2個(大きめの千切り)
 - ・ピーマン 1個
 - ・しめじ 1/4房(房をほぐす)
 - ・料理酒 大さじ1
 - ・塩 小さじ1
 - ・コショウ 適量
 - ・オリーブオイル 大さじ1
 - ・レモン果汁 大さじ1
- (ポッカレモンでも可)

<作り方>

- ①耐熱皿に鮭を置き料理酒をかける。
- ②①に野菜を盛り付ける *材料はカット野菜、冷凍野菜なども可
- ③②に料理酒、塩、コショウ、オリーブオイルをまんべんなくかける。
- ④電子レンジに入れ、600W 4分加熱する。(加熱具合が足りなければ1分ずつ再加熱)
- ⑤鮭に十分火を通したら、残りの汁とレモン果汁をかける。



<栄養指導料> (初回) 780円【InBody測定、食事調査、食生活相談】
3割負担の場合 (2回目以降) 600円【初回の結果より個々にあった相談、指導】

管理栄養士が個々の最適な栄養指導を実施します。*指導時間 30分程度
お気軽にお声かけ下さい。

複数月受診をおすすめしています!!

診察予約・複数月受診の方はCPAPの対応を優先して行っています。お呼びする順番が前後することがありますのでご了承ください。



月々のCPAP費用や通院負担を軽減したい方へ(3割負担の場合、最大12ヶ月で約5,520円安くなります、年4回受診)

一定の条件を満たした方は、受診間隔を最大3ヶ月まで延長できます。ご希望の方は検査スタッフにご相談ください。

皆様へ登録をお願いしています。

病院情報など各種案内を配信(LINE、メール)します!!

主な配信内容

- ・休診案内(急な休診・年末年始・GW・お盆休み)
- ・CPAP、睡眠時無呼吸関連情報
- ・今月未来院通知(受診忘れ防止)
- ・臨時: 当院のコロナ対応など

メールをご希望の方



LINEをご希望の方



LINE登録方法

- ① LINEアプリを立ち上げる
 - ②ホームをタップする
 - ③『友だち追加』マークをタップする
 - ④『QRコード』か『検索』をタップする
 - ⑤『追加』をタップする
- *トークにてお名前をご返信ください。



●LINEにはない情報も配信しています
こちらでも登録をお願いします!!

Instagram



facebook

