



成羽病院通信

成羽病院 ☎ 42-3111

こどもの睡眠 小児科 生田 真司 副院長

*こどもの睡眠は大切です

- ①こどもの体に成長を促す「成長ホルモン」は睡眠中に分泌されます
- ②寝ている間にその日の学習・運動・感情を整理し記憶に残します
- ③十分な睡眠は脳と身体を疲労回復させます

*こどもの睡眠が足りなくなると

- | | |
|-----------|-----------------|
| ①集中力の低下 | 抑うつ傾向・学業成績の低下 |
| ②論理的思考の低下 | 幸福感や生活の質の低下 |
| ③意欲の低下 | 肥満傾向となる |
| ④記憶力の低下 | 朝起きられず学校の遅刻が増える |
| ⑤イライラしやすい | 登校が困難になる場合も |

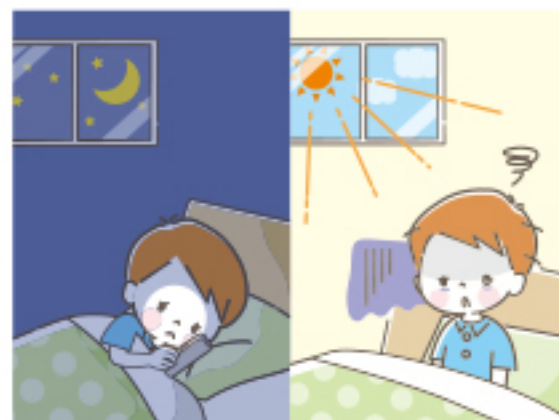
*年齢別の望ましい睡眠時間は？



*よい睡眠をとるには

- ①朝起きる時間を決めカーテンを開けて朝の日光を浴びましょう
- ②毎朝しっかり朝食を食べて睡眠・生活のリズムをきちんとしましょう
- ③毎日の適度な運動の習慣をつけましょう
- ④デジタル機器をベッドに持ち込まないようにしましょう

こどもは家庭の生活習慣に影響を受けやすいです。
こどもの睡眠の重要性を保護者も知って、家庭みんなで早寝早起きなど適切な睡眠習慣を心がけましょう。



インターネットサービス

キビネット光

新規加入キャンペーン

2024年 9/1日 ▶ 10/31日

お申し込みと同時に
お問い合せ ☎ 0120-370-155

受付時間 9:00 ~ 18:00

加入するなら今がお得！

キビネット新規加入特典

- 加入金 (通常 22,000円) → **0円**
- 引込工事費 (通常 22,000円) → **0円**
- 宅内通信工事費 (通常 8,800円) → **半額**

※詳しくはお問い合わせください。

(広告) 広告の内容については広告主へお問い合わせください



健康づくり応援通信



健康づくり課 ☎ 21-0228

市公式 Youtube
体操などのコンテンツを視聴できます

糖尿病の重症化を防ぐためにも健診を受けましょう！



高梁市の令和4年度、国民健康保険被保険者の医療費では1位が慢性腎臓病(人工透析あり)、2位が糖尿病となっています。また、特定健康診査の結果から、空腹時血糖値、HbA1c(ヘモグロビンエーワンシー)ともに国・県平均よりも高くなっています。

血糖値の高い状態が続くと失明(網膜症)、しびれ(神経障害)、人工透析(腎不全)、動脈硬化などの合併症を引き起こします。血糖値の上昇は、すい臓から分泌されるインスリンの働きが悪くなることで起こり、食べすぎや肥満、運動不足、ストレスが大きく関わっています。

そこで市では、特定健康診査の結果、糖尿病の重症化予防と新規透析導入患者数の抑制を目的に重症化リスクの高い人を対象に保健師、管理栄養士が訪

問し受診勧奨や保健指導などを行っています。

自身の生活習慣病の早期発見のため、また家族のためにも、1年に1度、健診を受診しましょう。

また、再検査や精密検査となった場合は、放置したことによる症状悪化がないよう早期に受診し、生活習慣病の重症化を防ぎましょう。

<検診期間>

- ・集団(地区で受ける)検診…11月24日(日)
高梁市役所(予約が必要です)
- ・医療機関検診…令和7年2月28日(金)まで

※健診の詳細な日程などは令和6年度検診ガイドブックをご覧ください。



集団検診ウェブ予約

ちやり飯2024×高梁市交流・連携のまちづくりプロジェクトチーム サイクリングなどの運動時におすすめ「手軽に補給食！鶏肉入りいなり寿司」をご紹介します！



ちやり飯 2024 とは「サイクリストが手軽に、そして食べくなる補給食企画」です。今回はサイクリングなど運動時に食べやすいさっぱり補給食をご紹介します。

いなり寿司は、エネルギーとなる糖質と、筋肉の材料となるたんぱく質を補給することができます。また、糖質は疲労回復、たんぱく質は運動後の筋肉修復にも関わります。

今回は運動の合間でも、持ちやすく、口に入れやすいスティック型にしました。

酢飯でさっぱり、食べやすくなっていますので、皆さんぜひ一度作られてみてはいかがでしょうか。



◆鶏肉入りいなり寿司

材料 (5個分)	作り方
米 75g	① 米は洗い、分量の水を入れ、30分以上おいて炊く。
[A] 合わせ酢	② [A] の合わせ酢を弱火にかけ、沸騰させないように砂糖と塩を煮溶かす。
砂糖 11g	③ ①のご飯が炊けたら、合わせ酢を加えて酢飯をつくる。
酢 12cc	④ ごぼうはささがきにしてアクぬきをする。
食塩 0.7g	⑤ にんじんはみじん切りにする。
鶏もも肉(こま切れ) 30g	⑥ しめじは石づきをとってほぐし、粗刻みにする。
ごぼう 10g	⑦ 鍋に鶏もも肉と⑤を入れ、[B] で炊く。
にんじん 10g	⑧ ②の酢飯に、炊けた④と白炒りゴマを混ぜ合わせる。
しめじ 10g	⑨ 味つけいなり用あげは、長い一辺を残して、両側の2辺に切込みを入れて開く。
[B]	⑩ 開いた⑨の上に、棒状にした⑥をのせて巻く。
砂糖 3g	⑪ サツと茹でた三つ葉で、⑦を巻く。
濃口しょうゆ 小さじ1	
水 80cc	
白炒りゴマ 1g	
味つけいなり用あげ(四角) 5枚	
三つ葉 5本	

<栄養価: 1個分> ※「味つけいなり用あげ」の種類によって、栄養価は異なります
エネルギー 129kcal たんぱく質 4.5g 脂質 3.6g 炭水化物 19.0g 食塩 0.6g