

すっきり眠って毎日を元気に過ごしましょう！



睡眠には、心身の疲労を回復する働きがあります。睡眠不足や不眠は、身体面や精神面に悪影響を及ぼし、生活習慣病となる危険を高めたり、心の病を引き起こす可能性があります。良い睡眠で、からだも心も健康に過ごしましょう。毎日すっきり眠って元気に過ごすためのおすすめ習慣についてご紹介します。

● 毎日同じ時間に起きて光を浴びましょう

睡眠のリズムを整えるためには、寝る時間を早めても、あまり効果はありません。睡眠時間が短くても、毎日同じ時間に起きる習慣をつけ、起きたら太陽の光を浴びましょう。また、しっかりと朝食を摂ることで朝の目覚めを促します。仕事の都合などで起床時間が一定にできない人は寝る前に部屋を暗くし、起きてからは光を浴びて、人工的に夜と朝を演出すると、起きやすくなります。



● 寝る前のリラックスタイムを

スムーズに眠りへ移行するには、就寝前の脳の変化を妨げないように、リラックスし、脳と体を睡眠モードに持っていくしましょう。

- ・ぬるめのお風呂でくつろぐ
- ・ストレッチで体をほぐす など



● 運動不足なら体を動かし、適度な疲労で心地よい睡眠を

必ずしも運動不足だけで眠れなくなることはありませんが、適度な運動は心地よい疲労をもたらし快眠につながると言われています。

- ・夕方に軽い体操（夜遅い運動は、体が興奮して眠れなくなるので注意しましょう。）
- ・散歩やウォーキングをする など

● 寝る前のスマホやパソコンには要注意！

夜にスマートフォンやパソコンなどの画面から出ている光を浴びると、睡眠を促すホルモン「メラトニン」の分泌が低下します。睡眠2時間前からは、スマートフォンやパソコンの使用を控えましょう。



【お問い合わせ】 富山市西保健福祉センター（☎469-0770）

富山市ファミリーパーク情報

◆9月12日（土）は夜9時まで延長開園のナイトズー開催！！

●夜の動物スポットガイド

夜の動物の裏話を飼育員から直接聞けます。 19：00～20：45 各動物舎

●夜のいきもの観察会

野生動物の写真展とムササビ観察や鳴く虫の観察などを行います。19：00～20：30 ムササビ村

●ランタンアート de ナイト

○「牛乳パックでランタンをつくらう」

17：30～20：00 自然体験センターホール 参加費：200円 先着50名

○「六せん広場にライチョウを描こう」

光るランタンで大きなライチョウを広場に描き、自然体験センター屋上から見るができます。

19：00～21：00 六せん広場

◆「国際レッサーパンダデー」イベント 毎年9月第3土曜日は国際レッサーパンダデーです。

1. ウォークラリー「くらべてみよう！体のつくり」

レッサーパンダと園内で飼育している動物を比較し、レッサーパンダの体の特徴などを学びます。

期間：9月19日（土）～10月18日（日）

2. パネル展「守ろう！レッサーパンダの未来」

レッサーパンダの野生下での現状や動物園での取り組みなどをパネルで紹介します。

期間：9月19日（土）～10月18日（日） レッサーパンダ舎

3. 希少どうぶつを知ろう！「レッサーパンダ」

レッサーパンダの生態や体の特徴、野生での現状と保全や飼育下での取り組みについてお話しします。

日時：9月19日（土） 11：30～12：00 レッサーパンダ舎

4. 「しっぽストラップを作ろう」

レッサーパンダのしっぽストラップを毛糸で作ります。

日時：9月19日（土） 13：00～15：00 自然体験センターホール

定員：先着30名 参加費：300円/個

詳しい情報やお問い合わせは、HPやお電話で HP：https://www.toyama-familypark.jp

お問い合わせ先：富山市ファミリーパーク 電話：076-434-1234

