

# 令和6年度 スポーツ協会ニュース

No.	6-⑧
行事名	板橋区スポーツセミナー（第1講座） 「心地よい睡眠のために」 ～ぐっすり眠れてすっきり目覚める快眠のコツ～
会場	板橋区立文化会館 4階 大会議室
日時	令和6年7月19日(金) 午後6時30分～午後8時00分
主催	板橋区、公益財団法人板橋区スポーツ協会

令和6年7月19日(金)午後6時30分から、「心地よい睡眠のために」～ぐっすり眠れてすっきり目覚める快眠のコツ～をテーマとして、板橋区スポーツセミナー第1講座が、(公財)板橋区スポーツ協会総務部吉田君江理事の司会で開講されました。

初めに、板橋区区民文化部スポーツ振興課 田中一誉課長と(公財)板橋区スポーツ協会 加藤勝一会長からご挨拶をいただき、その後、講師紹介を行いました。



講師紹介：龍口知子（たつのくち ともこ） 管理栄養士・健康運動指導士

\*食品会社、総合病院、介護関連企業を経て株式会社タニタヘルスリンクに入社。

\*現在は、健康支援サービスの企画やセミナーの講師などの業務を担当。

\*趣味は、ジョギングとゴルフ。

《楽しみながらできる健康づくりのサポートを心がけています。》

人生の1/3はベッドの上ともいわれるくらい、睡眠は私たちの人生の中で多くの部分を占めるものですが、「ぐっすり眠れない」「スッキリ目覚められない」と睡眠の質について悩む方も多くなっています。睡眠の質を高めるための第一歩は生活リズムを整えることです。本セミナーでは、「睡眠のメカニズム」や「睡眠と健康や疾患」との関連についてお伝えします。快眠への道として、食事、運動、入浴等の生活リズムを整えて睡眠の質を高める方法について、クイズ形式を交えて学ぶ良い機会となりました。

この講座で学んだことは、睡眠時間は個人差があるので、大切なのは睡眠の質だということです。そして、睡眠障害により、パフォーマンスの低下や生活習慣病など疾病リスクが高まると言われています。また、夕食は寝る3時間前には済ませたり、朝食をしっかりと食べたりすることも快眠へとつながるとのことです。栄養面にも留意し、寝室や照明等の環境作りにも配慮をすると心地よい眠りにつながります。「昼寝」は良いが、「寝だめ」は健康へのリスクが高まるとのことです。

良い睡眠を得るためには、規則正しい生活リズムを心がけたり、栄養面や睡眠を取り巻く環境についても工夫をするなど、あらゆる視点から考えてみる良いきっかけを教えていただいた講習会でした。

(写真：小抜武雄、加藤 章、伊東 信 文：浅賀公子)



吉田理事



田中課長



加藤会長



講習会会場