

今から始める 健康づくり

キラリ☆健康おた

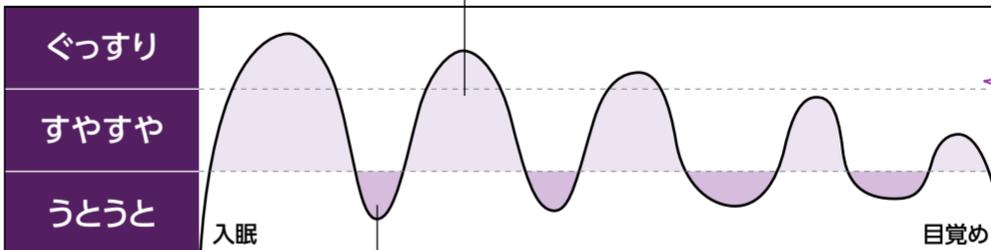
Vol.32 ぐっすり眠って 心と体をメンテナンス

あなたは毎日ぐっすり眠れていますか？
睡眠不足は自律神経の乱れを引き起こし、さまざまな体の不調のほか、糖尿病やがんなどの生活習慣病の一因になるといわれています。また、2週間以上続く不眠はうつ病のサインであることも。

快眠は健康のパロメーターです。新生活が始まるなど、体の疲れを感じやすい今こそ自分の睡眠を見直してみましょう。

睡眠の仕組みと役割

●一晩の眠りのサイクル



ノンレム睡眠 脳を休める、深い眠り

成長ホルモンが分泌され、傷ついた細胞を修復し新陳代謝を促す

レムとノンレムを交互に4~5回繰り返す間に、体と脳を休めて疲労を回復。次第に眠りが浅くなっていき、朝目が覚める

レム睡眠 体を休める、浅い眠り

大脳で記憶を整理・定着させる。夢を見るのはこの時

快眠のコツ

- 規則正しい生活リズムを心がけ、日中は適度に体を動かす
- 寝る前はテレビやスマホの画面を見ないようにし、なるべく早く目をつむる
- アルコール類の飲み過ぎ、寝酒はしない



夜間・休日診療案内

必ず電話連絡をしてからお出かけください

外科

診療時間：日曜=午前9時~午後4時30分

大森医師会診療所(中央4-31-14)

☎3772-2402

接骨(ほねつぎ)

施術時間：日曜、祝日=午前9時~午後5時

東京都柔道整復師会大田支部

☎090-3542-3896

眼科

診療時間：日曜、祝日=午前9時~翌日午前9時
月~金曜=午後5時~翌日午前9時
土曜=正午~翌日午前9時

(近隣の開業医で受診可能な時間にはそちらをご案内することがあります)

診療曜日・医療機関

日・月・水・土曜、祝日

東邦大学医療センター大森病院 ☎3762-4151

日・火・金・土曜、祝日

昭和大学病院附属東病院 ☎3784-8383

木曜

東京都保健医療公社荏原病院 ☎5734-8000

小児科、内科

診療時間：日曜、祝日=午前9時~午後9時30分

土曜=午後5時~9時30分

大森医師会診療所(中央4-31-14) ☎3772-2402

田園調布医師会診療所(石川町2-7-1)

※日曜、祝日のみ。電話予約制 ☎3728-6671

蒲田医師会診療所(蒲田4-24-12) ☎3732-0191

※電話予約制

小児科

診療時間：月~金曜(祝日を除く)=午後7時45分~10時45分

大田区子ども平日夜間救急室(大森西6-11-1)

東邦大学医療センター大森病院3号館内 ☎3762-4151

薬(処方せん調剤)

取り扱い時間：日曜、祝日=午前9時~午後10時

土曜=午後5時~10時

大森地区

大森会堂薬局(中央3-1-3) ☎3774-7721

田園調布地区 ※日曜、祝日のみ

ゆきがや薬局(東雪谷5-1-1) ☎3728-3231

蒲田地区

蒲田薬局(蒲田4-38-5) ☎3732-1291

歯科

診療時間：日曜、祝日=午前9時~午後5時

(午後4時30分まで受け付け)

大森歯科医師会館(池上4-19-7) ☎3754-8648

蒲田歯科医師会館(新蒲田1-4-14)

☎3731-9282

その他の医療機関案内(24時間受付)

●東京都医療機関案内サービス「ひまわり」

☎5272-0303

救急車を呼んだほうがいいか迷ったら

(24時間受付)

●東京消防庁救急相談サービス

「救急相談センター」 ☎#7119

※ダイヤル回線のときは ☎3212-2323

子供の健康相談室(小児救急相談)

開設時間：月~金曜=午後6時~翌朝8時

土・日曜、祝日、年末年始=午前8時~翌朝8時

●子供の健康相談室 ☎#8000

※ダイヤル回線のときは ☎5285-8898

区民のひろば

◆健康麻雀初心者講習

①4月10・17日午後1時~3時②4月14・21日午前9時30分~11時30分=嶺町文化センターで③4月13・20日④4月15・22日=午後1時~3時、美原文化センターで。電話で☎各1,000円(2日分)☎山本☎090-5525-0013

◆全日本剣道連盟居合・夢想神伝流居合「居合道好会」無料見学会

4月11・18日、5月2・9日午後7時15分~9時、大森第四中学校で。当日会場へ☎3754-8977原

◆はじめようたのしい吟詠池上 見学・体験

4月13・20・27日午後1時15分~4時30分、池上文化センターで。当日会場へ☎090-1862-4637白田

◆骨盤調整ヨガ

4月14日(休)午前9時30分~10時30分、矢口区民センターで。電話で☎海老沢☎080-6558-0501

◆春のフラワーアレンジメント体験会!

4月14日(休)午後2時~4時、消費者生活センターで。先着5名。電話で☎3,000円☎つるた☎090-6506-5907

◆英語を話したい人のための初級英会話

4月15日(休)午前10時~11時、大田区民プラザで。抽選で5名。電話で☎1,000円☎上野☎090-4413-1921

◆英語でキッズダンス・ノリノリで楽しく踊ろう!

年中~小学1年(4~6歳)の女児対象。4月15・22日午後4時~5時、矢口区民センターで。先着5名。電話で☎500円(2回分)☎スペインサ☎5482-0660

◆こどもバレエ体験レッスン

4月15・22日午後3時~3時40分、ライフコミュニティ西馬込で。電話で☎山口☎090-7173-4995

◆脳トレ&エクササイズ コグニサイズ健康教室

4月16・23・30日、5月7日午前10時~11時、久が原五丁目の会場。先着各10名。電話で☎500円☎中島☎090-3808-2867

◆社交ダンス無料講習会(初心者)

4月16・23・30日、5月7日午後1時30分~3時30分、蒲田本町一丁目の会場。当日会場へ☎090-2649-1821梅北

◆初めてのギターと音楽セミナー

ワークショップ&交流会(2日制) 貸楽器有り。4月18日、5月23日午後7時から、エセなおおたで。電話で☎各1,000円☎景山☎070-4122-4749(午後7時以降)

◆春のリトミック体験

①4月19(1~2歳)・26日(生後6か月~1歳)午前10時50分~11時30分、嶺町文化センターで②4月22日(1~2歳)午前9時50分~10時30分、馬込文化センターで。先着各10組。電話で☎500円☎井田☎080-6557-6262

◆やさしい英会話体験学習会

4月20日(休)午後1時~2時、消費者生活センターで。抽選で5名。電話で☎1,000円☎伊藤☎080-6524-8108

◆60代からのやさしい初心者英会話体験会

4月22日(休)午後2時30分から、大田区民プラザで。先着5名。電話で☎倉本☎080-9034-8526

◆フランス語入門

4月24日(出)午後1時30分から、大森西図書館で。先着10名。4月17日までに電話で☎500円☎小川☎080-

掲載の催しは区の主催ではありません。ご自身の責任で参加してください。

☎=参加費など ☎=申込先か問合先 ※費用の記載がないものは原則無料

●掲載申し込み=催し名、サークル名、日時、場所、講師名、費用、問合先の氏名・〒住所・電話番号・区報4月1日号の感想(最も関心があった記事、1面の感想など)を明記し、〒144-8621大田区役所広聴広報課「区民のひろば」係へ

●締切=掲載月2か月前の15日必着

●開催日や申込締切日が1~9日までのものは前月の1日号、10日以降のものは当月の1日号(1月のみ1~14日のものを12月1日号、1月15日~2月9日のものを1月11・21日号)に掲載します。

●掲載できないもの①営利目的や売名目的、講師が主催する教室と認められるもの②政治・宗教関係③同一の人物が団体で、前回の掲載から6か月経過していない催し④会員の募集が目的のものなど ※令和3年6月1日号に掲載する場合、次に掲載できるのは12月1日号です

●紙面の都合で全てを掲載できない場合があります。

5475-9664

◆楽しくやさしく学ぶ韓国語市民講座(4日制)

①4月24日~5月22日の土曜(5月1日を除く)、午後1時~2時②4月26日~5月24日の月曜(5月3日を除く)、午後6時15分~7時15分、産業プラザで。先着各12名。電話で☎国際文化交流協会・前田☎090-6489-2803(平日午前11時~午後4時)

◆プログラミング体験会

パソコン持参。4月29日(休)①午後1時~2時30分②午後3時~4時30分、大森西二丁目の会場。先着各2名。電話で☎2,000円☎田川☎090-6172-8182

◆七宝工芸グループ展

5月8~12日、午前11時~午後6時(8日は正午から)、大田区民プラザで。当日会場へ☎090-8503-5440黒河内