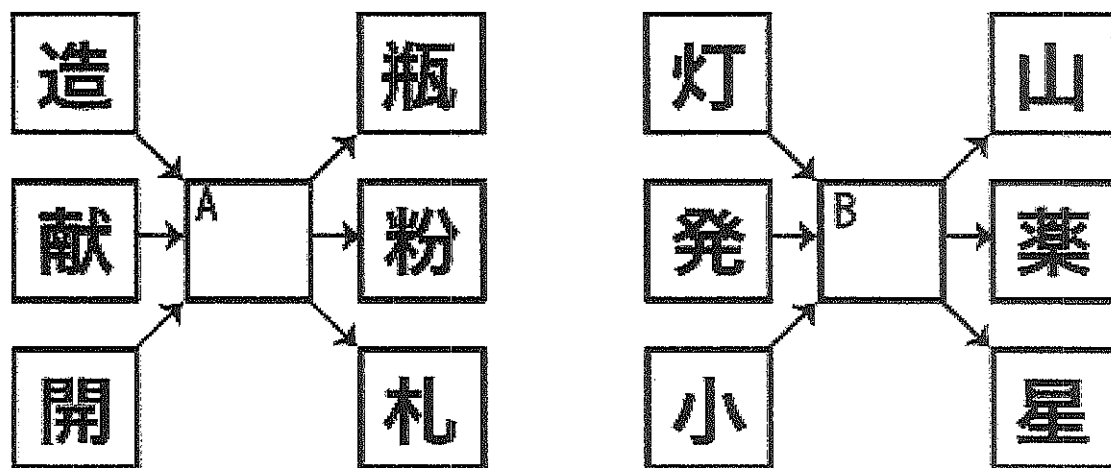


二字熟語づくり

矢印の方向に読むと二字熟語ができるように、
中央の空欄に漢字を当てはめてください



認知症予防には「質の良い睡眠」を

睡眠は1日で消耗した脳細胞の修復や、翌日に向けた疲労のリフレッシュに効果があります。また記憶を整理し、定着するという役割も持っており、脳に入った情報の中から必要性が高い情報とそうでない情報を取捨選択しています。認知症の症状でひとつである「記憶障害」は、脳の神経細胞が阻害され、記憶の整理・定着がうまくできなくなった状態といえるでしょう。このように睡眠は認知症と深い関係性を持っています。

起きている間、脳は常に働いています。身体は動かさなければ休ませることが出来ますが、脳は覚醒している限り一時も休むことはありません。睡眠は脳が休息し、傷ついた細胞を修復できる唯一の時間なのです。

十分な睡眠がとれないと、脳は疲労し続け、睡眠時のホルモン分泌バランスに異常をきたします。その結果、「寝つきが悪い」「眠りが浅い」などの悪循環を引き起こします。

健康な脳のサイクルを維持するためには、寝不足・寝溜めなどの偏った睡眠ではなく、毎日定期的に、十分な時間をとることが不可欠です。

認知症の人には睡眠障害が多いことから、認知症と睡眠との間には深い関係があるといわれています。たとえば、「昼夜の区別がつかなくなり、真夜中に外出する」などの症状は認知症に伴う睡眠障害のひとつの例ともいえるでしょう。

認知症を発症するまでの健康な時期に睡眠を疎かにしていると、こうした症状が現れるリスクが高まります。

認知症予防には「質の良い睡眠」を | 介護用品レンタルダスキンヘルスレント

雑学

☆知っているようで知らない

・リンスをすると髪がサラサラになるのはなぜ？

(説明)

シャンプーとリンスはどんな成分でできているのでしょうか。シャンプーは、汚れを落としやすくするためにアルカリ性を強くしてあります。これに対しリンスは、毛髪を痛めないように中性に近い成分でつくられています。

髪をシャンプーで洗うと、毛の表面の脂肪分まで洗い流されて紙がゴワゴワになって摩擦が増すため、髪が絡んだり固くなったりします。そんなとき、リンスを使うと、混ぜ込んである脂肪分が毛に乗って、サラサラの滑りやすい状態になるのです。リンスは、水と油と両方になじむ部分があるため、毛の表面をぬらしながら油性を持たせることができるからです。

ちなみに、石鹸で洗髪していた時代には、リンスとして酢が使われていました。

問題の答えは裏面の下にあります。

風のたより

457号

2025

6.10

協 協 発
力 力 行
桂 す 桂
川 川 川
町 町 町
民 民 民
生 生 生
児 児 児
童 童 童
委 委 委
員 員 員
協 協 協
議 議 議
会 会 会

令和七年五月句座 すみれ句会

眼帯がんたいの取とれてはればれ若葉風わかばかぜ

野上マチ子

新緑しんりよくのトンネル多おほし肥後路ひごじかな

平田和子

真新まあたし制服濡せいふくぬらす若葉雨わかばあめ

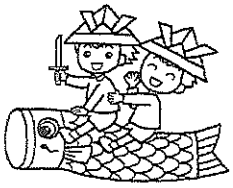
平嶋幸子

新緑しんりよくの青あおい匂においを深呼吸しんこきゅう

原口孝子

夏なつわらび四五本ほんなれど摘つみにけり

花田ムツ子



アンビシヤス桂川東小学校 みんなの句

こいのぼりやねよりたかくおよいでる

二年 足立和ゆ

たのしいな子どもの日だよこいのぼり

三年 坂部かな

母の日にプレゼントをねあげるんだ

三年 西原叶愛

母の日にかんしゃをつたえプレゼント

三年 おがたあいり

いちごはねあまずっぱくておいしいよ

三年 数山心彩

母の日はおいわいしようえがおでね

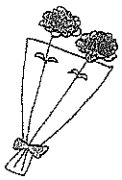
四年 谷口月陽

いちごはねあまおうが好きあまいよね

五年 石丸りらん

母の日はみんなでおいわたのしいな

五年 田原みお



当番医案内 ※変更の可能性があるので詳しくは当日の新聞でご確認ください。また他にも当番医があります。

曜日	病院名	所在地	電話番号
6月15日(日)	宮嶋耳鼻咽喉科	飯塚市南尾	28-3347
6月22日(日)	青柳医院	桂川町土師	65-0013
6月29日(日)	麻生耳鼻咽喉科クリニック	飯塚市堀池	28-1122
7月 6日(日)	嘉穂信和病院	桂川町土師	62-2788

表紙の解答 A 花 B 火

『風のたより』は、赤い羽根共同募金の配分金により作成されています。今後も赤い羽根共同募金にご協力をお願いします。