

町長の

あやめ日記



平成27年度のまちづくり施策の柱

4月1日から新年度が始まります。昨年度までのまちづくりは「まちの中心核(セントラル開発)づくり」「子育て支援」「健康づくり」の3つを柱に進めてきました。

セントラル開発は、昨年11月に事業の中心となる土地区画整理組合が設立し、現在順調に進んでいます。この事業は、単なるにぎわい作りだけでなく、本町の財務体質の強化、大規模な雇用の創出、まちの求心力強化、町外からの消費客の誘導、バスを利用した便利な町の実現、自然と共生する環境に優しい町並みづくり、地場産業の活性化など多くの効果が期待できるものです。全国的にも注目されている事業ですので、今年度もしっかりと支援してまいります。

子育て支援は、昨年度に建て替えた中部保育園の園舎で、発達の遅れやその心配のある児童を支援する児童発達支援事業所「ハーモニー」を開設する

など療育を充実させます。また、諸輪地区にある上城、諸輪保育園は老朽化が進んでいるため、両園を統合した新たな保育園の建設に着手します。さらには待機児童ゼロも目指します。

健康づくりでは、コーディネートセッショントレーニング理論に基づき昨年策定した「とうごう体操」の普及を通して健康寿命の延伸に努めていきます。また、順天堂大学、施設サービス(株)と産官学でヘルスプロモーションの視点からのまちづくり(平成27年2月号町長のあやめ日記参照)を進めていきます。

今年度は、昨年度までの三本柱に、新たに「防災と安全」を加えます。まずは2,300灯ある防犯灯をLED化し、節電しながら明るい町にします。さらに昨年行った南海トラフ巨大地震を想定した総合防災訓練を実施し、防災倉庫や耐震性貯水槽の設置も進めていきます。ご期待いただくとともに、一層のご支援をお願いします。

東郷診療所所長の久保奈津子です。



ドクター久保の

健康ワンポイントアドバイス!!

睡眠12箇条について②

先月号に続き、今月も睡眠12箇条(第7条〜12条)を紹介します。

◎ライフステージ別の睡眠の注意
第7条「若年世代は夜更かしを避け、体内時計のリズムを保つ。」…夜更かしを続けていると体内時計がずれて、朝起きられない、集中力が低下するなどの問題が出てきます。

第8条「勤労世代の疲労回復・能率アップに、毎日十分な睡眠を。」…夜勤・残業などで睡眠が不足したり不規則になると、作業能率が低下してミスが増え、事故につながることもあるので要注意です。眠気による作業能率の改善には30分以内の短い昼寝が効果的です。睡眠不足が長く続くと、疲労回復は難しくなります。最低6時間は寝るようにしましょう。

第9条「熟年世代は朝晩メリハリ、ひるまに適度な運動で良い睡眠。」…日中の活動量が減ると、昼夜のメリハリがなくなり、夜に眠りにくくなる

るため、昼間を活動的に過ごすことが大切です。散歩などの毎日続けられる運動を習慣づけましょう。

◎眠れないときの対処
第10条「眠くなつてから寝床に入り、起きる時間は遅らせない。」…眠くないのに無理に眠ろうとすると、かえって緊張が高まり、眠りへの移行を妨げます。眠気を感じてから寝床に入りましょう。また朝は決まった時間に起きて太陽の光を浴び、体内時計をきちんと調整することが大切です。

第11条「いつもと違う睡眠には、要注意。」…激しいびきや日中に異常な眠気がありませんか。おかしいと思ったら、医師に相談しましょう。

第12条「眠れない、その苦しみをかえせずに、専門家に相談を。」…夜眠れないとつらく、孤独を感じるものです。医師、保健師、看護師、薬剤師などの身近な専門家に早めに相談することが大切です。

健康づくりのため、これらの項目を参考に良い睡眠を目指しましょう。