



## 子育て情報

### 子育て支援センターの行事

■子育て支援センタークリスマス会  
日時

○0〜1歳児（令和元〜2年度生）  
12月22日（火） 午前9時30分〜

○2歳児〜（平成30年度以前生）  
12月23日（水） 午前9時30分〜

場所 子育て支援センター

内容 ミニゲームやメロディベル

の演奏などを予定しています

対象 0歳児〜就学前のお子さん

と保護者

申込期限 12月18日（金）

※新型コロナウイルス感染症拡大

防止対策のため、利用時間を制

限し1日2回開催します。詳細

は子育て支援センターまでお問

い合わせください。

※12月22日（火）午後の自由開放は、

クリスマス会準備のためお休み

です。

詳細

保健福祉課

子ども・子育てグループ

子育て支援センター

☎25-33192



## 健康づくり

### こころの健康相談

#### （保健センター）のご案内

こころの健康相談を実施しま

す。心の中のもやもやを、話すこ

とで軽くしてみませんか。ご本人

以外の相談も受け付けています。

なお、事前に申込みが必要です。

日時 12月21日（月）午前9時〜12時

場所 保健センター

担当 臨床心理士

申込先 保健福祉課保健グループ

☎25-33850

### 思春期・こころの健康相談

#### （網走保健所）のご案内

網走保健所では、思春期に関わ

る相談や、こころの健康に関わる

相談を受け付けています。なお、

事前に申込みが必要です。

日時 令和3年1月8日（金）

午後1時30分〜午後5時

場所 網走保健所

担当医師 北海道立向陽ヶ丘病院医師

申込先 網走保健所健康推進課

（網走市北7条西3丁目）

☎0152-41-0697

## 特集

### 見落としがち健康の要素「睡眠」

#### ～ 頸椎症（けいついしょう）には高い枕が第一選択 ～

#### ■睡眠の話

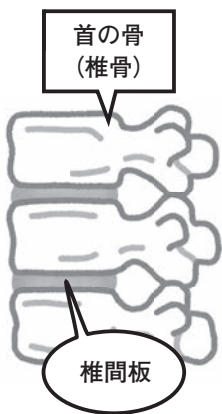
こんにちは、作業療法士の海下です。今回は忘れがち健康の要素である睡眠についてお話しします。相談時に「眠れていますか」と話していると、いつの間にか「どんな枕が良いのか」など寝具の話になることが多いです。

#### ■良い寝具は難しい

結論から申し上げると寝具は使ってみないと分かりません。運動や食事と同じですが、本当にあなたに合うものを見つけようと思うと多大な時間と費用がかかります。一般的に良いものが、あなたが満足できるものとは限りません。ただ「頸椎症」に限っては、高さのある枕が良いです。

#### ■「頸椎症」とその症状

頸椎症は、主に中年以降に発症します。首の骨やその間にある椎間板といわれる部分が変化し、手のしびれなどが出る病気です。上を向いた時や首を傾けた時に痛みやしびれが強くなる方は「頸椎症」の可能性にあります。



首の骨（椎骨）

椎間板

#### ■枕を高くする理由

「頸椎症」は上を向く動作や首を傾ける動作を繰り返すと悪化していきます。進行すると神経を圧迫し、麻痺になる可能性もあります。壊れた関節は元に戻らないので、上を向かないように枕を高くする必要があります。



低い枕は上を向きやすい



高い枕は上を向きにくい

#### ■よい睡眠の効果

睡眠は複雑な記憶を整理し、不安を和らげます。よい睡眠はあなたの「脳」を守ります。

#### ■リハビリ健康相談のご案内

リハビリに関するご相談を受け付けています。身体の仕組みやあなたの健康についてわかりやすく説明いたします。

#### ■問い合わせ

保健福祉課保健グループ  
（保健センター内）  
☎25-33850