



健康

働きざかりに知って欲しい
アルコールと睡眠のこと

睡眠には、疲労回復、ストレス発散、免疫を高めるなどの効果があります。質の良い睡眠を取り、体と心の健康を守りましょう。

●アルコールと睡眠

なかなか寝付けないからといって、お酒に頼っていませんか？ 少量のアルコールは眠りを誘う効果があるといわれています。しかし、眠りが浅くなり、夜中に目が覚め、熟睡感が得られにくくなります。

また、長期間アルコールを摂取することで慣れが生じ、同じ量では寝付けなくなり、飲酒量が増えてしまいます。お酒に頼らず、良い睡眠を取るために、生活習慣を見直しましょう。

●より良い睡眠のポイント

- ①朝食を食べ、適度に運動すること
- ②夜更かしを避けて、体内時計のリズムを保つ。毎日同じ時間に起きる

③自分に合ったリラクゼーション方法を工夫する。寝室、寝具など心地良い環境づくりも大切

④眠れなくなったら寝床に入る。眠れないときは無理に眠ろうとせず、一度寝床から出てリラクゼーション

⑤疲労回復、能率アップには30分以内の昼寝が効果的

⑥必要な睡眠時間は人それぞれ。年齢、季節に応じて、日中眠くならない程度の睡眠を

※参考：厚生労働省「健康づくりのための睡眠指針2014」

●睡眠障害は、体や心の病気のサイン

寝付けない、眠りが浅く眠った感じがしない状態が続くなら、専門医に相談しましょう。



厚生労働省HP
睡眠指針



健康推進課

TEL 20・4214
FAX 22・1077



講座・教室

ワークプラザ柏崎
各種教室

TEL 24・8578
FAX 24・8578

▼申し込み：3月12日(金)の午前9時以降、直接または電話で、ワークプラザ柏崎へ(先着)。

※★印の教室は申し込み不要で、当日参加できます。

▼注意：●申し込みが少ない場合は中止することがあります

●別途教材費などがかかる場合があります ●祝日は休みになることがあります

●キッズヒップホップダンス、チアダンス、ジュニアダンスはきょうだい割りがあります

講座名(回数)	期間	曜	時間	受講料(円)
ピラティス(全10回)	4/5~6/28	月	10:30~11:30	5,000
キッズヒップホップダンス 4歳以上(月4回)	4/5~6/28	月	16:30~17:25	4,000/月
キッズヒップホップダンス 10歳以上(月4回)	4/5~6/28	月	17:25~18:20	4,000/月
キッズヒップホップダンス 中級(月4回)	4/5~6/28	月	18:20~19:15	4,000/月
太極拳(全10回)	4/5~6/28	月	18:00~19:00	5,000
ヨーガ(全10回)	4/13~6/29	火	10:00~11:15	6,000
パッチワーク(月2回)	4/13~6/22	火	10:00~12:00	1,500/回
書道(かな)(全9回)	4/6~6/29	火	13:00~17:00 うち2時間程度	6,300
初歩のヨーガ(全10回)	4/13~6/29	火	14:00~15:15	6,000
3B体操(月3回)	4/7~6/23	水	10:30~11:30	2,000/月
初めてのピアノ(全9回)	4/7~6/23	水	13:30~14:30	10,000
つまみ細工(月2回)	4/14~6/23	水	13:00~15:00	4,000/月
骨盤呼吸体操(全10回)	4/8~6/24	木	10:30~11:30	5,000
バレエ3歳以上(月4回)	4/1~6/24	木	16:30~17:30	6,000/月
バレエ7歳以上(月4回)	4/1~6/24	木	17:20~18:30	6,000/月
茶道(月4回)	4/1~6/24	木	19:00~21:00	4,000/月
親子わくわく音楽広場	4/9・23 ※どちらか1日の参加。	金	10:30~11:15	無料
チアダンス(月2回)	4/2~6/18	金	17:30~18:30	3,000/月
ジュニアダンス(月3回)	4/10~6/26	土	14:00~15:00	3,000/月
★やさしいフィットネス	4/5~6/28	月	9:45~10:45	500/回
★やさしいフィットネス	4/1~6/24	木	9:00~10:15 10:30~11:45	500/回
★ZUMBA®	4/5~6/28	月	11:00~12:00	500/回
★ゆっくり踏み台体操	4/6~6/29	火	10:00~11:15	500/回
★のびのび体操	4/2~6/25	金	10:00~10:45 10:50~11:35	300/回
★いきいき太極拳	4/2~6/25	金	13:30~15:00	500/回