

睡眠の質を高めるため食事で  
気をつけたいこと



健康維持には、食事・運動、そして睡眠の3つが必須です  
今回は食事の面から睡眠の質を高めるポイントをご紹介します

食事を視点にした良い睡眠3原則

1

寝る前はカフェイン・  
アルコールは控える

コーヒー、紅茶、緑茶、  
エナジードリンク、  
コーラなど



2

脂っこい食べ物の  
摂りすぎに注意



3

夜食は控える

※消化が十分にできていない時は、全身の血流が悪く  
なっている状態ですので、寝つきが悪くなります

良質な睡眠に効果的な栄養素

いずれも  
アミノ酸の1種です

トリプトファン

セロトニン  
(睡眠を促すホルモン)の元となる

[多く含む食品]



GABA(ギャバ)

リラックス効果、ストレス軽減の  
効果がある

[多く含む食品]



歩くような速さで

2020年の初頭に日本でも新型コロナウイルス感染症患者が確認され、早くも3年が経過しつつあります。当法人では、多くの職員が休日の一部の時間を使い、地域のさまざまな活動に参加をして参りました。しかしコロナ予防・対策のため、そのほとんどの活動が中止せざるを得ない状況が続いてきました。

2022年10月、ようやく少しずつ地域活動ができるようになってきました。まだまだコロナウイルスには気をつけて活動を行う必要がありますが、地域に根差した60年の歴史を絶やさぬよう、歩くような速さで再開していきたいと思えます。その積み重ねが、きっと自分自身が、組織が成長できる“道”だと信じています。

contents

P03

食育処  
睡眠の質を高める食事

P01

P02

特集 再開するプロボノ活動



# 再開するプロボノ活動

※プロボノ(Pro bono)とは、各分野の専門家が、職業上持っている知識・スキルや経験を活かして、社会貢献するボランティア活動全般。また、それに参加する専門家自身。

## Scoop 1

2022年10月16日

### メディカルフェスタに参加してきました!

北九州市に住む地域の方へ向けた、リハと栄養の体験型イベント“メディカルフェスタ”が九州栄養福祉大学さん主催のもと開催されました。地域の健康を守る医療専門職である理学療法士、作業療法士と言う仕事があること、そのお仕事の魅力を語って参りました。



耳が遠くなり、膝が悪い状態での階段のぼり体験

このイベントは、学校と地域の病院との連携もポイントとなっており当法人もコラボさせていただきました。当法人からは“高齢者疑似体験”のブースを出展しました。



緑内障になり、足の筋力が落ちた状態での歩行体験

「年をとるとたいへんだ」「老いたくない」など加齢に伴う“不自由さ”を体験するに留まらぬように、高齢の方や障害のある方への支援者になる進路があること、社会に貢献できるやりがいのある仕事であることを一生懸命に伝えてきました。



白内障になり、関節が固くなった状態での食事動作体験

#### 地域活動は自分を成長させるきっかけになる!

参加した職員の感想(一部を抜粋)

- プロボノは、自身のみならず**後輩の成長に繋がる**ことを改めて実感した。
- 地域の方々とのような活動、ふれあいができて**新鮮で、楽しかったです。**
- 普段交流のない小学生や高校生と交流し、対象者との“対話”について**自分自身の課題が見つかりました。**そういった点でも良い経験になりました。もっと自分の臨床能力を深め、**素敵な仕事だと伝えられるよう日々しっかりと考えながら取り組んでいきたい**と思いました。



九州栄養福祉大学の先生方、学生の皆様と

## Scoop 2

2022年10月21日

### 紫川の清掃を再開しました!

もともとは、南小倉校区の住民の方々と一緒にすることもありましたが、新型コロナウイルス感染症を警戒し中止をしていました。

今回は、当法人のスタッフのみとなりましたが久しぶりの清掃活動に汗を流しました。業務後の17時30分から30分でしたが20名を超えるスタッフが力を貸してくれました。



わずか30分でゴミがどっさり!



スタッフ22名が参加



2018年6月南小倉校区の皆様と清掃活動

#### 組織に求められる地域活動とは

かつて人口100万人以上を誇った百万都市北九州は20年ほど前に100万人を切り、現在の人口は約93万人、その3割は高齢者となっています。河川の清掃のような自治的な活動が校区によっては困難になっていることも考えねばなりません。医療法人である我々も、地域組織の一員。地域を支える担い手の一つになれるように活動を続けていきたいと思えます。