

第42回  
休養・こころの健康

# いきいき健康情報

このコーナーでは、市民の皆さんの健康づくりに役立つ情報を掲載します。



躍進

## 薩摩川内市 体育協会

Vol. 22



市内大会運営協力の様子

市体育協会の加盟団体から、今回は薩摩川内市綱引連盟を紹介します。

〔沿革〕

昭和61年7月、八坂神社(大小路町)の祇園祭に合わせ、開催された「川内ちびっこ綱引大会」が、本市における最初の綱引き大会です。

綱引き競技の普及を図り、生涯スポーツの振興に寄与するとともに、市民の健康・体力の維持増進などに努め、豊かで明るく、活力に満ちた郷土づくりに資することを目的に、昭和63年5月に川内市綱引連盟として発足しました。

### 睡眠と健康

本市の第2次薩摩川内市健康づくり計画の「休養・こころ」分野では、心の健康相談ができる体制づくりやうつなどの心の問題に気がく環境づくり、睡眠に関する正しい知識の普及に取り組んでいます。

人生の約3分の1を占める睡眠には、さまざまな働きがあります。心身を休養させる

心身を休ませ、元気を回復します。体をつくる

深い睡眠中に分泌される「成長ホルモン」には、子どもの成長を促す働き以外にも、骨格筋をつくる、肌や血液の新陳代謝を促すなど、細胞の修復を助ける働きがあり、免疫力を高めることにつながります。

心を強くする・頭を良くする

昼間、学習したことや経験が、眠っている間に整理・記憶されやす。睡眠が十分でない、思考能力が劣り、心の安定にも影響します。こうした働きのある睡眠を十分に取るのが理想ですが、市民を対象としたアンケート結果(平成

### 不眠の原因

不眠の原因は、病気に起因するもの、生活リズムの乱れによるものなどさまざまです。特に、次のような生活習慣などに思い当たる方は、改善を心掛けましょう。

- ①生活リズムの乱れ(就寝時間・起床時間が遅い。食事が不規則、または夜遅くの食事が多い)
- ②過度のストレス
- ③就寝前のカフェイン摂取
- ④アルコールの取り過ぎ
- ⑤寝る前にパソコンやスマートフォンなどを長時間見る
- ⑥睡眠環境の不備
- ⑦睡眠時無呼吸症候群
- ⑧うつ症・心身症
- ⑨薬の副作用
- ⑩高血圧・糖尿病・前立腺肥大

### 快適な睡眠のために

「睡眠は1日8時間」とよくいわれますが、科学的な根拠はありません。

せん。「朝すっきり目覚め、日中快適に過ごせる」ことを目安に、自分に合った快適な睡眠を目指しましょう。

### 朝の体内時計をリセット

朝の光は、自律神経などを調整する体内時計をリセットします。リセットされることで約14時間後に眠気を促すメラトニンが分泌されます。

### 効果的な目覚まし方法

- ・音楽や目覚まし時計をかける
- ・冷水での洗顔
- ・軽い体操やストレッチ
- ・朝食をしっかりと取る

### リラクセス法

- ・ぬるめの湯に20〜30分浸かる
- ・就寝前の軽いストレッチと深呼吸
- ・気持ちをリラックスさせ、心地よい睡眠に誘う音楽を聴く
- ・読書をする(絵本も効果あり)

### こころの健康相談(要予約)

川内保健センターでは、臨床心理士による「こころの健康相談」を実施しています。不眠やストレスなど、一人で悩まないで、早めに相談しましょう。

### 活動状況

昭和63年から川内カップ南日本綱引競技選手権大会(現在廃止)、平成元年3月には校区対抗綱引大会が開催されました。その運営に携わり、平成4年6月からは市内職域クラブ・同好会などによる川内がらっぱ健康綱引大会を開催しています。

市町村合併後も、各大会は

存続され、中でも地区コミュニティ対抗綱引競技大会は、文字通り「綱引の街 薩摩川内」として、市民の皆さんの交流と健康維持のため継続されています。

学校教育の一環として開催されている小学校綱引競技大会は年々盛り上がりを見せ、平成20年12月から開始した県ジュニア綱引競技選手権大会では、毎年九州大会を目指す小学生たちの熱い戦いが繰り返

広げられています。

また、熟女で構成する「せんだい魔女」チームは、平成4年度に県綱引選手権大会で優勝して以来、県代表として連続して全国大会に出場しており、平成23年度には、全国で初めて連続20回出場表彰を受けました。

さらに、平成28年度県綱引選手権大会(男子の部)において、「薩摩川内市消防局綱引倶楽部」チームも18年ぶりの優勝を果たし、「せんだい魔女」チームと共に、全国大会に出場しました。

その他、前述の全国大会に審判3人を派遣するなど、審判部の活躍も目覚ましいものがあります。市内外の大会などで審判技術の向上に努める一方、市内小学校および各地区での綱引き指導を通し、綱引き競技の振興・発展に寄与しています。

### 定期的な活動

- 5月 小学校綱引競技大会
- 7月 西日本綱引選手権大会
- 8月 全日本ジュニア綱引選手権大会



県ジュニア綱引競技選手権大会の様子



- 12月 全日本選抜綱引大会
- 12月 県ジュニア綱引競技選手権大会(全九州綱引選手権大会予選)
- 1月 県綱引選手権大会(全九州綱引選手権大会予選兼全日本綱引選手権大会予選)
- 1月 地区コミュニティ対抗綱引競技大会
- 3月 全九州綱引選手権大会
- 3月 全日本綱引選手権大会

### ◎会員募集

綱引きに興味のある方、審判資格を取得したい方など、年齢・性別を問わず、会員を募集しています。



地区コミュニティ対抗綱引競技大会の様子



「せんだい魔女」チームによる模擬演技

### 【問合せ先】

- 会 長 岩元博徳
- 副 長 13221
- 理事長 柏木伸一
- 事務局 角島 栄

【問合せ先】=市民健康課(川内保健センター内) ☎(22)8811