

「柳井で暮らす幸せ」

■柳井ひとつくりアカデミーの開講

先月29日、50万部の大ベストセラー「デフレの正体」の著者である藻谷浩介さんを講師に迎え、講演会「第1回柳井ひとつくりアカデミー」を開催しました。講演では、白壁の町並みや金魚ちょうちん等の地域資源について高い評価をいただきましたが、講師が言われる「柳井市の幸」、これは本コラムのタイトル「柳井で暮らす幸せ」と相通じるものであると感じました。

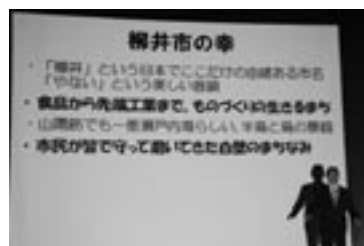
さて、当日の挨拶でも申し上げましたが、ひとつくりアカデミーは、議員さんからご提言いただいた韓国・長城郡の「長城アカデミー」の取り組みを参考に、市民参加の市政を目指す私のマニフェストに基づき実施するものです。人口5万人ほどの長城郡での試みは、「世の中を変えるのは人であり、人を変えるのは教育」との理念の下、「学習する自治体」として大いなる成果と評価を得ているようです。

本市における取り組みも、各界から講師を招き、地域のリーダーを育成することを目的としています。また、本市の現状について、市民と行政が共通認識の下、本市の進むべき道について前向きな議論のできる風土の醸成を目標としています。市民、職員、市長が一つの場で共に学び、皆で「意識」を変えていくことが、これからのまちづくりにおいて必須であると感じています。

先般の講演会は、雨の影響もあり、複数の参加者から「これだけ興味深い話ですから、もっと多くの市民の方に聞いていただきたいかったですね。」とのご感想もいただきました。今後は、今月29日に「まちづくり人材育成」をテーマにした「市民と市長と気楽にトーク」を開催させていただきます。また、アカデミーも、今後継続して企画いたしますので、市民の皆様により積極的なご参加をお待ちしています。

柳井市長

井原健太郎



睡眠障害対処12の指針

保健センター
だより

日本人の約5人に1人が、不眠の症状で悩んでいるとされています。厚生労働省の「睡眠障害の診断・治療ガイドライン作成とその実証的研究班(平成13年度)」より睡眠障害対処12の指針を紹介します。

- ①睡眠時間は人それぞれ、日中の眠気で困らなければ十分・・・目安の8時間にこだわりすぎない
- ②刺激物を避け、眠る前には自分なりのリラックス法・・・就寝前のカフェイン摂取などを避ける
- ③就床時刻にこだわりすぎず、眠くなってから床に就く・・・無理に寝ようとする目がさえる
- ④同じ時刻に毎日起床・・・早起きが早寝に通じるため、日曜の朝に遅く起きると月曜の朝が辛くなる
- ⑤光の利用でよい睡眠・・・目覚めに日光を浴び、夜は明るすぎない照明で体内時計を整える
- ⑥規則正しい3度の食事、規則的な運動習慣・・・適量の食事と運動習慣で熟睡を促す
- ⑦昼寝は15時より前の20～30分間程度・・・長すぎる昼寝や夕方以降の昼寝は逆効果
- ⑧眠りが浅いときは、むしろ積極的に遅寝・早起き・・・寝床で長く過ごしすぎると熟睡感が減る
- ⑨睡眠中の激しいびき・呼吸停止や足のびくつき・むずむず感は要注意・・・病気が疑われることも
- ⑩十分眠っても日中の眠気が強いときは専門医に・・・車の運転には特に注意
- ⑪睡眠薬代わりの寝酒は不眠のもと・・・深い睡眠を減らし、夜中に目覚める原因となることも
- ⑫睡眠薬は医師の指示で正しく使えば安全・・・定刻に服用、就床し、アルコールとの併用をしない

●問い合わせ 市保健センター ☎③ 1190