

0' 03 司会

みなさんこんにちは 本日は多数ご来場いただき誠にありがとうございます。

本日の司会を務めさせていただきます小郡市福祉課の牟田と申します。どうぞよろしくお願い致します。

本講演に先立ちましてご来場のみなさんに3点お願いがございます。

1点目。本日の講演は小郡市民生委員児童委員協議会研修会を兼ねております。

この会場を入りまして通路から右手前方の席を民生委員児童委員、主任児童委員の皆さま  
そして通路から左手後方の席を市民のみなさまのお席としております。

緊急事態宣言は解除されましたけれども感染防止の観点からお席の方につきましては1席ずつ  
おあげいただき、おかけ頂きますようご協力お願いいたします。

2点目でございます。携帯電話等、音の出る電子機器類につきましては電源をお切り頂くかマナーモ  
ードに設定頂きますよう今一度ご確認をお願いいたします。

3点目はお知らせでございます。本講演は広く市民のみなさんに動画を配信するため会場後方に本日  
録画をさせて頂いておりますことをお知らせさせていただきます。

それではただいまより講演会を始めさせていただきます。開催に際しまして主催者を代表し  
小郡市長加地良光よりご挨拶を申し上げます

1' 51 市長

みなさまおはようございます。本日は講演会を開催いたしましたところ民生委員さん児童委員さん主任児童委員さん、そして一般の方もご参加いただきましてこのような形で講演会を開催できますことを緊急事態宣言が解除された中でみなさんお集まりいただけたこと本当にうれしく思っているところです。

小郡市はこれまでコロナの陽性者数はおよそ600人ほどです。去年からですね。8月には実は200人9月には100人と実に半分がこの二か月間の感染の拡大だったものですから大変厳しい状況でした。しかしそうした中でも緊急事態宣言などを受けまして、皆さまが辛抱強く感染予防の活動をみなさんがお声掛けして頂きまして、しっかりとその沈静化を確認することができています  
ワクチンの接種もこの今月末には75%を超えるほどのワクチンが市民全体に行き届くということで特に65歳以上の方は9割以上の方がワクチン接種をもうすでにして頂いております。

そういうご理解も広まっているということで、ほんとに皆様には改めて感謝を申し上げたいという風に思います。さて緊急事態宣言があげまして10月1日からさまざまな活動が取りもどされつつあります。改めてなかなか表に出られなかった方々のお顔を見て声を聞いて日常を取りもどす活動を。特に民生委員さん・児童委員さんの皆さまには改めてしていただくことになると思いますけれどもそうした中でちょっと私たちがやはりその中でもいろんな影響で手が届かないところ、声が届かないところというのがやはり深刻な生活でお困りの方がそこにいるんだということを私たちも意識をしておかないといけないと思っています。

3' 50

小郡市内の自殺者の数なんですけれども令和元年そして令和2年昨年は7人ということなんです。しかし今年はずでに6人の方がほんとに残念なご報告を受けているということになっています。もうこれ以上増やしてはいけません。そうした中で私たちはさまざまな現れるサインをしっかりと受け止めなければいけないですし、周りからそれをキャッチして多くの方々につなげていく、みんなで支えあっていくというそういう環境を作らなければいけません。今日はそうした中で大きなそのようなお困りの方の一つのサインであります健康状態であり、お悩みの状態であられる睡眠という大事な私たちの生活の中の根本の一番大事なところと言って良いと思いますが、そのお話を睡眠の第一人者であります小郡市のふるさと学術大使の久留米大学内村先生にご講演頂くことによって理解を深めたいというふうに思っています。ぜひお話をお聞きになりましたら多くの方にまたみなさんの口から内容をお伝えいただきたいと思っています。ほんとに皆さま方には大変な時期を乗り越えてまずはほっと一安心ですが引き続き気を緩めることなく感染予防に気を付けながら一方ではしっかりと足腰の強い形で、いろんな活動を取りもどして頂きたい。一緒に頑張ってみましょう。今日はご参加ほんとにありがとうございました。どうぞよろしくお願い致します。

5' 28 司会

それではこれより本日ご講演頂く内村直尚先生のご紹介をさせていただきます。先生は1956年のお生まれで小郡市大保のご出身でいらっしゃいます。医師として精神医学・睡眠学を専門とされ久留米大学医学部長等を経て2020年1月に久留米大学学長に就任されております。また同年7月に小郡市ふるさと学術大使に就任を頂いております。福岡県立明善高校での午睡の導入や精神科医と内科医との連携による早期の精神科紹介の仕組みづくりとして久留米方式は全国的にも大変注目が高くコロナ対応と並行して精力的にご活躍をされております。本日はコロナ禍でのこころの健康づくり命を守るためにできることと題し、コロナ禍における心の健康と不調の際の気づきと対応方法等をお話頂きます。それではみなさんの拍手でお迎えしたいと思います。内村直尚先生です。宜しくお願い致します

6' 49 内村先生①

みなさまおはようございます。ただいまご紹介いただきました久留米大学の内村です。ちょっとマスクを外して・・・ガードがありますからマスクを外して話をさせていただきます。

先ほど加地市長の方からお話がありましたようにコロナ感染者がかなり減ってきています。しかしコロナによってここ2年間近く様々な制限をして思うような生活が出来ないということで、その結果直接的なコロナによる体への影響だけではなくて、心への影響が起こってきています。あとでお話しますけどコロナ鬱とかコロナ不安とかあるいは寝れないとかあるいはアルコールの飲みすぎなどで結果的に自殺者が増えたりとか、ほんとに孤立していらっしゃる方が少なくない。そういう方をいかに

早く気づいてそして、困っている方をいかに援助していくかということを今日はお話したいと思います。それでは今日は宜しくお話ししたいと思います。

ここにありますように、コロナ禍でこころの健康づくりということで、いのちを守るためにできることで講演させていただきます。

8' 20 ②

これはコロナでメンタル、心への不調がやっぱりかなり広がってきているというところですね。コロナに感染するんじゃないかという不安や感染した後の苦痛、あるいは周囲からみなどという目でみられているとか、あるいは仕事が続けられなくてお店とかも休んだりとかして経済的に困ってくる。あるいは、入院している方に面会できないとか、例えば葬式とかもなかなかしづらいつらいとか、いろんな心の影響というのが思った以上に広がってきている。こういう状態が2年も続いているわけですから、様々な面でメンタル的不調が起こってきています。

9 '16 ③

そこでこれは我々の大学でメンタルヘルスを維持するためのコロナかるたというのを作ってこれを学生さんや教職員で共有しています。

まず「こ」ですね。「こ」というのは孤独にならないようにしましょう。孤立しないようにしましょう。そしてつぎは「ろ」ですね。ロックの飲みすぎ。お酒の飲みすぎ。いわゆるLINE飲み会とか、よく外で飲めないでLINE飲み会とかするんですけどLINE飲み会という家での飲み会はエンドレスなんです。

いわゆる終電もないわけですからいつまでも飲める。そしてテレワークで家で仕事していたら昼間仕事しながら飲むことも出来る。ですからそういう意味ではアルコールをいかに自分で制限するかというのはなかなか難しく、そういう意味ではお酒は飲みすぎないようにしましょうということですね。こどもは「ロック」音楽のロック。これはスマホをしすぎないようにということを示しています。そしてなんかへんだな。今日一番大事なところなんですけど、何となく元気がないとか笑顔が減ってきたとかいろんなことに対する興味が無くなってきてる。身近な人がですね。

家族や周囲の人がなんか変だなと思ったら声をかけてあげて、そしてもし明らかに元気がないようであれば市の相談する窓口とかかかりつけの先生につないだりということですね。こういうことをしましょうということでコロナかるたを作っています

11' 02 ④

これもまた同じように久留米大学でコロナ禍の中でどういうことに気を付けたらいいかということでまずメリハリをつけましょう。頑張りすぎると疲れてしまうので休息も大事ですよということですね気合を入れる時と緩めるところをちゃんとメリハリをつけましょう。

二番目は睡眠。睡眠の大事さ。三番目はニュース。一時期コロナの感染者が何人とかすごくニュースに出た。それをあまり見過ぎない事。見過ぎるとかえって不安になるので、夜のニュースを二回まで

にしてニュースを見過ぎるとかえって不安になるので、あまり見過ぎないようにしましょうと決めて一日二回までにしましょう。

四番目は親しい人動物でも良いです。孤立しないように親しい人とつながりを持ちましょう。孤立しないようにしましょう。この四つを大切にしましょう。これも大学の方で教職員と学生と共有しています。

コロナ疲れ、コロナストレス、コロナ鬱でコロナによってメンタル的に落ち込んだりする方が増えてきていますし、テレワーク自宅で仕事をしようとするテレワークの場合は特にこころの健康がすごく大事で心の健康が思わしくないと仕事でパフォーマンスを発揮できない。能力を発揮できない。あるいは休職とかあるいは仕事を辞めざるをえない状況に追い込まれることも少なくない。

13' 30 ⑤

こころの健康を保つためには睡眠が大事です。特にコロナ禍の中では不安とか緊張が強いためにより不安感が高まったり夜眠れなくなる。それがうつ病の引き金になることが少なくない。あるいはアルコール依存症などにかかる可能性も高い。コロナ禍の中で不安とか緊張が高まって眠れなくなってくると、うつ病とかアルコール依存症になってそれから自殺などが起こってくるのが明らかになってきます。ですからきちんと睡眠をとることが自殺予防にも繋がってくるのではないかとということが考えられます。

14' 24 ⑥

自宅で仕事をするテレワークは通勤しなくてよいので長く睡眠をとれるんじゃないかと思いますが時間は長くなって昼と夜のメリハリがきちんとついていなければ睡眠の質あるいはリズムが夜遅くまで起きて朝ぐらいから寝て昼過ぎまで寝てしまつてまたお昼ぐらいに起きて仕事をするとか。一日のリズムが失われてしまうと睡眠の質も悪くなってくる。だらだら長く眠るだけでは質の良い睡眠はとれない。本当の意味での良い睡眠がとりづらくなります。

15' 08 ⑦

テレワークとかでずっと家に居るといことはかえって睡眠の質を悪くしてしまう。リズムが乱れて睡眠の質が悪くなってしまう可能性がある。例えば朝寝坊して夜更かしするために朝寝坊をするとか、あるいは昼間長く寝てしまう。昼夜が逆転してしまうような生活をするのが起こりやすくなります。朝起きて光を浴びることがすごく一日のメリハリをつける意味で大事になります。ところが通勤しないのでなかなか朝、光を浴びない。そして昼もなかなか光を浴びないし、運動もなかなかしづらくなってくる。ですから仕事とプライベートのメリハリが家での仕事になるとなかなか取れなくなってくる。働いていた方もずっと家で仕事をしなくてははいけないし、慣れていない。人と接しない事が大きい。コミュニケーションがなかなかとれない。家でパソコンに向かって仕事をするだけではなかなか人との接触がない。結果だけが求められてしまうので、こういうこともストレスになってくる。

あとコロナ禍の中では感染する不安、いろんな行動を制限されることもストレスになってくる。ある

いは経済面。アルバイトも辞めなくてはいけない。お店も閉めなくてはいけない。経済面での影響。こういうことの為に睡眠の質、睡眠のリズムが乱れて睡眠の質が悪化してくる可能性があることがコロナ禍の中では実際起こってきています。

17' 06 ⑧

これをまとめるとコロナ禍の中でどういう睡眠の問題が起こってきているかというと、外出を控えなくてはいけない。運動もなかなかしづらい。活動の量が低下してくる。先ほど言ったように光を浴びなくなる。光を浴びるのがリズムを規則正しくして夜ぐっすり眠るためには大事になってくる。光を浴びづらくなってくると一日のリズムが乱れてしまう。そうすると睡眠のリズムが遅寝遅起きになってしまってなかなか寝付けないとか朝が起きられない。夜中に何回も昼間の活動が低下してくるために深く眠れなく目が覚めてトイレに行ってしまう。あるいは昼間我慢できないような眠気を感じてしまう。さまざまな睡眠の問題が起こってきます。またコロナに感染するんじゃないかという不安・緊張があると寝つきが悪くなる。不安が高まったりあるいは鬱になったりアルコールを飲みすぎると特に夜中に何回も目が覚めたり、夜トイレに行ったり、朝早く目が覚めたり睡眠が持続できなくなる。何とか眠れても長く寝れない。何度も目が覚めてしまう。こういうことが起こってくる。ですから質の良い睡眠が十分とれなくなってくる事が示されています。

18' 43⑨

ここで自殺の話をしたと思います。これは昭和 53 年一番左が昭和 53 年から令和 3 年までの自殺者数を示しています。一番上が男性女性合わせた分です。青色が男性、赤が女性。平成 9 年から 3 万人を自殺者が超えて行っています。平成 9 年、10 年ぐらいから自殺者が 3 万人年間こえて、ずーっとそれが続いてやっと自殺者が減ってきたけど令和 2 年に増えている。令和 2 年に久しぶりに 11 年間連続自殺者が減っていたのが令和 2 年に増えている。特に女性が増えている。

19' 43 ⑩

自殺者が増加したのは 2009 年以降。リーマンショック直後の 2009 年以降自殺者が増えている。そして女性の自殺者が増えている。若い世代の女性の自殺者が全国的に増えてきている。これは経済的な問題、非正規雇用、正規雇用じゃない人たちが多くとか共働きの大変さとかいろんなことで増えてきている事が考えられます。あと 20 歳未満小学校中学校高校生の自殺が 25%以上増えてきている。子ども達や若い女性たちの自殺者が日本では増えてきています。

20' 36 ⑪

これは赤が令和 2 年増えた令和 2 年。そして黄色が令和元年です。青色が平成 30 年です。ここ 3 年間の自殺者をみています。青が 3 年前、黄色が 2 年前、赤が 1 年前。そうすると令和 2 年の昨年 7 月ぐらいから自殺者が増えてきている。コロナの患者が出たのが令和元年の 1 月ぐらいからです。それから 1 年ちょっと経ってからこのように自殺者が増えてきていることが分かります。日本全体のデータです。

21' 35⑫

これが久留米市のデータです。

青色が全体、緑が男性、黄色が女性。平成 23 年ぐらいから下がってきていたけど昨年増えています。久留米市では男性が令和元年と比べると年間 15 人増えています。女性は 4 人だったので久留米では男性が増えています。小郡では増えていません。一昨日が 7 人、昨年は 7 人、今年が 1 月から 6 名でそこまで小郡は増えてない。でも全国的には昨年ぐらいから明らかに増えてきている。いろんな要因があります。先ほど言ったように不安、眠れないためにうつ病になったりアルコールを飲みすぎたりというのが、大きな要因。経済的な要因とこころの健康の問題が自殺者を増やしているだろうと考えられます。

23' 02⑬

ここで改めて睡眠を考えてみますと睡眠は脳や体の休息、機能回復になる。最近の研究で我々は起きてる間に脳に老廃物がたまっていきます。寝ている間に老廃物が排出されます。しかし睡眠をとらないと脳に老廃物が排出されずに、さまざまな影響が及んでくる。その代表的なのがアルツハイマー型認知症です。睡眠が不足してくるとアルツハイマー型認知症になりやすいというデータが様々なデータとして出ています。これは認知症だけの問題ではなく脳の機能が低下してくることが分かっています。さらに体温を下げるような働きが睡眠にはあります。あとエネルギーを確保する、体を成長させる。コロナ禍の中で大事なのが免疫力をあげる。眠ることがもっとも免疫力をあげていきます。ですから睡眠が十分足りないと免疫力が低下してコロナにかかりやすくなる。

コロナ対策で最も大事なものは睡眠をとること。ワクチンの効果は睡眠によって決まってきます。いわゆる睡眠をとってないとワクチンを打っても抗体ができにくいことが分かっています。

小郡は 75%ぐらいがワクチン接種が進んでいるが睡眠をとってないとワクチンをいくら打っても抗体があがってこないことが分かっている。ワクチンを打ったのに感染したという方がいる。そういう方は睡眠が十分にとれていないのがひとつある。ワクチンの効果をきちんと発揮させるためには睡眠が不可欠。脳と関係しているので記憶を固定させることが大事。

25' 14⑭

一般的に睡眠が十分にとれないと昼間眠たくなる。産業事故、交通事故、仕事がかたくなることが起こる。いろんな体や心の病気、肥満になりやすい、高血圧、糖尿病、心筋梗塞、脳血管障害こういうことも睡眠が十分にとれないと起こりやすいことが分かっている。

あと、うつ病、認知症、がん。がんも睡眠がとれないと、かかりやすいことが分かっている。

睡眠が十分にとれないと、夜トイレにいつてしまう。睡眠が浅くなると膀胱が小さくなるために、夜トイレに行きやすくなる。年を取ってくると、睡眠が浅くなり膀胱が小さくなってトイレに行きやすくなる。

前立腺肥大がなくても膀胱が小さくなってきてトイレに行きやすくなるということが起こりやすくなる。

このようなさまざまな体の影響のために医療費の増大にもつながっているとされている。

睡眠は我々が健康で長生きするために健康寿命や平均寿命をのばすためには睡眠はもっとも大事ですがコロナ禍の中でとりづらくなっている。不安や緊張が高まったり、規則正しい生活が出来なくなっているため、睡眠がとりづらくなっている。

26' 50⑮

もともと日本人は寝ない。世界の国のそれぞれの睡眠時間を示しています。世界の中で日本人は最も寝ていません。日本人は仕事の為に眠らない。勉強の為に眠らない。遊びの為に眠らない。日本人は睡眠をあまり重要視しなかった。ないがしろにしていた。軽視してきたところがある。ですからコロナ禍の中で睡眠の大切さをもう一度再確認する必要がある。そのことが、うつ病対策、アルコール依存対策、結果的には自殺対策となる。みなさんがコロナに感染せずに健康で長生きするために大事になる。

27' 44⑯

これは、うつ病と睡眠時間の関係を示しています。70代から20代まで年代ごとに分けています。横軸は睡眠時間、縦軸はうつの重症度を示しています。6～8時間の睡眠をとっている人が最もうつ病になりにくい。睡眠時間が5時間をきつてくると、うつの重症度が高まる。逆に毎日9時間以上寝ている人も、うつになりやすい。だから長く寝すぎるのもダメです。コロナ禍の中でずっと家で寝ていると、うつの原因になる。

28' 26⑰

これは認知症と睡眠との関係が福岡の久山町研究で10年間の〇〇研究で明らかになっている。60歳以上の方を対象に10年間〇〇によってどれくらいの睡眠時間の方がもっとも認知症になりにくいかをみています。そうすると、5時間から7時間の方が最も認知症になりにくい。5時間未満は2.6倍認知症になりやすかった。10時間以上寝ている人も2.2倍。さっきのうつ病と一緒に。睡眠時間が短くても長くても認知症になりやすかった。

29' 07⑱

これがすべての認知症です。(左側)、これがアルツハイマー型認知症、これが脳血管性認知症、一番左が5時間未満。いずれの認知症も5時間未満では明らかに多い。一番右が10時間以上。9時間超えると認知症になりやすい。一番なりにくいのが5時間から7時間。

睡眠時間は年齢によって変わってくる。8時間寝れるのは15歳まで。年をとって8時間寝るのは不可能です。15歳までが8時間。25歳が7時間、45歳が6.5時間、65歳は6時間、75歳は5.5時間、85歳は5時間。120歳は何時間???年齢によって睡眠時間は短くなっていく。このグラフは60歳以上なので、6時間が平均睡眠時間です。6時間の前後1時間5～7時間が最も認知症にならない。まるで作ったようなデータなのです。一番右側は死亡率です。10年間で亡くなった人。5時間未満の人が最も死亡率が高い。10時間以上寝ている人も数多く亡くなっている。5～7時間が一番亡くなっていない。60歳を過ぎたら5～7時間睡眠が最も認知症にならず長生きできる。5時間未満、10時間以上寝

ていると認知症になりやすいし、平均寿命も短くなる。認知症にならずに長生きするためには適切な睡眠時間が大事。短くても眠りすぎてもだめだとデータがでている。

31' 20⑱

リズムについて

我々の頭には図にあるように時計が入っています。生体時計とか体内時計と言います。この時計によって我々の活動、休止、睡眠のリズム、自律神経のリズム、ホルモンのリズム、代謝のリズム。このすべてのリズムが我々の体の機能全てこの頭の時計によって〇〇されます。我々の頭の中の時計は25時間。しかし地球の自転は24時間です。地球の自転より1時間我々の頭の時間は長い。無意識のうちに25時間の頭の時計を24時間に微調整してリセットしています。どうやってリセットしているかという、朝の光です。朝の光を浴びることで我々の頭の時計は24時間になっています。その次に大事なのが規則正しい食事。特に朝食です

朝一定の時間に起きて光を浴びて朝ごはんを食べます。これがもっとも健康で長生きするコツ

それ以外は運動。社会的リズムは人と接触する。環境のリズムは昼と夜のメリハリをつける。昼は明るく騒がしく、夜は静かで暗く。しかし今の日本は夜も明るくて騒がしい夜。このメリハリをいかにつけるか。

コロナ禍の中で朝なかなか一定の時間に起きない。光も外出しづらから浴びづらい。運動も出来づらい。10月からは緊急事態宣言がとれたのでまだいい。それまでは運動もなかなかできない。人と会えない。講演会もしづらかった。パソコンを使わないと人に会えなかった。昼夜のメリハリもつけづらい。夜家でテレビ見たり、ビデオ見たり携帯使ったり。コロナ禍の中では大事な5つのリズムが乱れやすい環境。だから睡眠もとれないだけでなく、自律神経も乱れ、ホルモンも乱れ代謝が乱れる。そうすると認知症やうつ病になりやすい。がん、高血圧、糖尿病になりやすくなってくる。今は健診が受けづらいので早期発見できない。病院に行ってもコロナ患者がいっぱいで診療できない悪循環になっている。

例えば、デイケア、デイサービスに行きますが、なぜ行くのが良いか。デイサービスやデイケアは午前中にあります。朝起きてバスで行くので必ず光を浴びる。朝ごはんを食べ、デイサービスやデイケアはお昼御飯があります。そして必ず運動させられます。車椅子に乗っていても、1人でする人はいません。必ず誰か仲間がいます。寝ないように歌を歌ったり、ゲームしたり漢字書いたり昼間ぼーっと長く寝ないようにするので、デイケア、デイサービスは全て満たしている。だからそこに行くと規則正しい生活が出来、認知症予防になる。お年寄りが一人家に居たら、朝ごはんはあまり食べない。光も浴びない、運動もしない、人とも接触しない。昼から電気消して寝ていたらすべてリズムがとれない。そうすると簡単に認知症になってしまう。お年寄り出来るだけデイケア、デイサービスに行って体を動かしたり人と接触して規則正しい生活をする。しかしみなさんが毎日通えるわけではない。その場合はグランドゴルフ！これは効果的。



グランドゴルフは午前中からある。光を浴び、朝ごはんも食べていく、運動、複数でグランドゴルフをする。グランドゴルフは全て満たす。デイケア、デイサービスと同じようにグランドゴルフや講演会。今日朝からここに出てきているだけでもこれを満たしている。今出てこなくて家で寝ている人は認知症になりやすい。これは間違えない。講演会に出てくるだけでも意味がある。いかにリズムを保つかが大事。

1 つ注意。例えば海外旅行もリズムが乱れる。アメリカに行けば頭の時計は日本時計だけど、生活はアメリカの時計にしなくてははいけない。海外旅行に行くのは時差ボケ。時計が乱れて症状が起こる海外旅行は日本にいながら起こる。例えば土日だからと朝普段よりも 5 時間遅く寝る。ふつうは朝 6 時に起きる人が 11 時まで寝ているとする。これは 5 時間時差があるハワイ旅行と一緒に。毎週 2 泊 3 日のハワイ旅行に行ける。月曜日は完全な時差ボケになる。3 時間の遅寝ならインド。日本にいながらの時差ボケになることがある。コロナ禍の中では長期間時差ボケ状態になる可能性がある。遅寝遅起きの場合。

そこにも注意をしなくてははいけない。

もう一つ、朝起きて光を浴びる。そして 16 時間たって脳のショウカタイからメラトニンというホルモンが出てきて我々は眠たくなるようにできている。我々は朝起きて 16 時間たたないと寝れない。朝起きて 12 時間、13 時間寝ようと思っても眠れません。寝てもすぐ目が覚めます。

我々は何時に寝ようと思ったら、その 16 時間前に起きておかないと、絶対寝れない。夜の 10 時に寝ようと思ったら朝の 6 時までには起きないと寝れません。土日に朝 10 時まで寝ていたら日曜の夜は午前 2 時までには眠れない。そうすると月曜日体調を崩して仕事に行かなくてははいけない。

39' 38<sup>⑳</sup>

青色が平日の生活、薄い青色が土日の生活。土日に遅寝をしていると、月曜日の朝起きれない。寝ても疲れが取れない。ソーシャルジェットラグは社会的時差ボケ。日本に居ながら時差ボケになる。週末の遅寝だけでもこのような時差ボケが起こってくる。コロナ禍の中でテレワークで長く家で不規則な生活をしているともっとおこってくる。子供たちは夏休みで 40 日ぐらい休む。40 日間ハワイに行っているのと同じ。

2 学期ハワイから帰ってきて学校に行こうと思っても当然時差ボケがある。朝起きられない。子供から大人まで日本にいながらの時差ボケに注意する必要がある。

40' 38 (21)

青は休日に遅寝をしている人、緑はいつも通りに起きている人。上に行けば良く程眠気が強い、昼間の眠気が強いことを示している。そうすると土日に遅寝をすると月曜日が一番眠気も強く体調も悪い。戻るのが金曜日。また土日に遅寝をするので 1 週間のうちで調子が良いのは金曜日だけ、土日の 2 日間遅寝だけでもほとんど 1 週間眠気が強くて体がキツイ状態が起こる。

41' 26 (22)

ですから規則正しい生活をする必要がある。特にコロナ禍の中では、こういうことが起こりやすい。規則正しい生活をしましょう。そして質の良い睡眠を取りましょう。

41' 39 (23)

リズムが乱れると体への影響は肥満、高血圧、糖尿病、心筋梗塞、脳血管障害、がん  
特に男性は前立腺がん、膀胱がん、女性は乳がんが多い。これはホルモンの関係で起こりやすい  
後は、うつ病、認知症あるいは集中力が低下して昼間の思考力が落ちる  
このようなことがコロナ禍の中で起こりやすいことが分っている。

42' 21 (24)

睡眠とワクチンの話をします。睡眠が十分にとれないと免疫力が低下してくることが分っている。  
睡眠を十分とっていないとワクチンの効果が十分発揮されない。

42' 40 (25)

これがワクチンの免疫力を低下させる要因

睡眠、うつ、うつも免疫力をさげます。ワクチンの効果をさげていきます。

ストレス、不安、運動不足、大量飲酒。お酒の飲み過ぎはワクチンの効果を低下させます。

たばこ せっかくワクチンを打ったのにお酒を飲みすぎたり、たばこを吸う、運動不足、夜睡眠を十分とらないとワクチンの効果が低下する。ブレイクスルー感染と言われてはいますが我々がどういう生活をしているかによってワクチンの効果は異なる。免疫力も異なる。

43' 30 (26)

アルコール問題 コロナ禍の中でうつ病とアルコール依存症が増えている。

43' 40 (27)

アルコール問題を簡単に見るために普通は10個の質問をしなくては行けないが、3項目を今から示します

皆さんお手元にあると思います。男性は6点以上でアルコール要注意、女性は4点以上でアルコール要注意になります。

44' 07 (28)

適切は一日のアルコール量は2ドリンク。日本酒は1合、ビール500CC、大瓶は多すぎる。

ウイスキーダブルは1杯、シングル2杯、焼酎6：4で1杯、ワイン1～2杯、こんなに少ないと思っている人はたくさんいると思うが、これが適正なアルコール

男性は肝機能、アルコールを代謝する酵素が多いので男性の方がアルコールに強いと言われているが個人差がある。

(27) 戻る

質問は3つ

あなたはアルコールをどのくらいの頻度で飲みますか？週に4回以上は4点、女性がここに丸を付けたら危険だということです。例えばビール500ccを3本飲んだら2点、男性が週に4回以上500ccビールを3本、日本酒を3合、焼酎6：4を3杯飲んでいる人は要注意。

6ドリンク飲むことがどのくらいあるか？6ドリンクとはアルコールで換算するとお湯割り3杯以上です。

ウイスキーダブル3杯以上、それが毎日なら4点。

多分、この中で男性6点以上、女性4点以上の方はかなりいらっしゃるのでは？

俺は大丈夫だと思っている方がたくさんいると思うが、そうではない。特にワクチンの効果が減弱してきます。さらにコロナにかかりやすくなります。昔であれば、俺は肝臓が強いもんね！と言っても、肝臓は強くて免疫力は明らかに低下しています。

46' 42 (29)

次に自殺とアルコールうつとの関係です。

一番外側は一生の間に死にたいと思ったことがある人の中で、うつ病かアルコール依存症の人が18%いる。5人に1人。

その次は一生の間に自殺を図ったことがある人の中の40%がうつ病かアルコール依存症。ここ一年間で

死のうとしたことがある人は6割がアルコール依存症かうつ病。実際自殺した人の8割75%、3/4がアルコール依存症かうつ病。自殺とうつ病、自殺とアルコール依存症は密接に関係していることが分かる

うつ病やアルコールを飲みすぎる人は、うつ病を介して又は突発的に自殺をされる可能性があるので要注意。

周りでお酒の飲み過ぎの人、元気がなくて笑顔が少なく落ち込んでいる人は要注意。そのような方にはぜひ声掛けをしてください。できれば先ほどの3つに質問を持って帰り家族や友達に点数をつけてもらい男性は6点以上、女性は4点以上なら、ちょっと飲みすぎだよ。自分も飲みすぎだけど一緒に少し減らそうかと声をかけてもらうだけでも小郡市から自殺を減らすことができる。

周囲の人への気づきが大事。

48' 44 (30)

今コロナ禍でストレスがかかりやすい状況。ストレスでどういふ変化が起こるか

こころの変化として、イライラする、怒りっぽくなる、1人であるのが不安、強い心配や不安が襲ってくる、考えがまとまらない、落ち着かない、集中できない、誰とも話す気になれない。

体の変化として、寝つきが悪くなる、夜中に何回も目が覚める、疲れやすくなる、食欲が落ちる、自律神経の症状が起こるので、頭痛、めまい、吐き気、下痢、肩こり、倦怠感、体がキツイ、

ストレスがかかるとお酒やたばこの量が増える。そうすると免疫力が落ちてコロナにかかりやすくな

ったりワクチンの効果が低下する。ストレスはさまざまな体や心の変化を起こす。

民生委員、児童委員の方は周囲や子どもの自殺が増えてきているので心や体の変化に気づいてあげて声をかけてあげる。見守ってあげることが大事。気づくことが大事。

50' 24(31)

心や体の健康を保つために大事なことは、がんばりすぎない。休息をとる。気持ちを人に語るだけでも楽になる。人間は泣いたり怒ったり笑ったりするだけでもストレスは緩和できます。自分の感情を伝えることができる人がいれば、友人や家族がいるとそれだけでも楽になる。

あと何度もいいますが、規則正しい食事や睡眠を取りましょう。規則正しい生活をしましょう。

あと、ストレッチやヨガ、深呼吸これはリラックスする方法を身に着ける。

アルコールやカフェイン、カフェインもイライラや怒りを増長させます。お酒だけではなくコービーや紅茶、日本茶にもかなりカフェインは入っていますのでカフェインの飲みすぎも注意が必要。

最初にも話しましたが、悪いニュースや悪い情報ばかりに触れないようにしましょう。

そうしないと物事を悪い方にしか考えられなくなる。

51' 52(32)

これは厚生労働省が出している働き盛りの自殺予防 10 箇条です

日本では働き盛りの男性の自殺が多い。40 代 50 代の男性の自殺が多い。小郡は 50 代 60 代の自殺が多い

小郡は年代が高い。しかし日本全体で考えると若い働き盛りの男女の自殺が増えている。

うつ病には気を付けましょう。お酒を飲みすぎても眠れない、うつ病になっても眠れない、不安になっても眠れない。一番気づきやすいのは眠れない事。疲れているのに眠れない。ふつうは疲れていたなら眠れますよね？ところが疲れているのに眠れない。

あと体調が悪い、お酒の量が増える、死んだ方が楽 安全や健康が保てない。

仕事上で負担が増える、保健所の方々は負担が増えていると思う。仕事上の失敗、仕事を失う、家族や職場からのサポートが得られない。話し相手や愚痴をこぼす人など相談相手がないのは自殺に繋がる。孤立しやすい。ですから民生委員や児童委員の方々がゲートキーパー見守る人気づく人になってもらうことが大事になる。家族や職場の身近な人がいない人もいる。そういう人を孤立させないことが大事。

本人にとって価値のあるものを失う。例えば配偶者。夫や父親、母親、妻、こども、仲の良い友人がコロナで亡くなるとか。病気にかかる、死にたい、生きていても仕方ない、仕事も失った、生きていても面白くないから死にたい。

54' 28(33)

自殺予防に重要な事は孤立させない。孤立すると人間は物事を悪い方悪い方に考え将来も明るい未来を考えられない。ですから孤立しない。コロナになり感染したり仲の良い友達を失うと大きな喪失感、

自分の大切なものを失う。そういう時は自暴自棄になる。そんな時に仲間を持つ。例えば遺族の会とかアルコール依存症の方の会など同じ辛さや悩みを持つ仲間を持つことが大事。つながりを失わないようにする。

小学校、家庭、地域のきずなを失わない。なので、みなさんの見守りや気づきが大事になる。

きずなは強すぎるとかえって逆効果になることも分かっている。

お隣の人がずっと監視しておく、いつも覗かれているとイヤですよ？弱いきずなが一番良い。

たまに会うような関係。例えば同じ町や村に住んでいて自治会の中で顔を合わせるとか朝、顔をあわせて「おはようございます」とか時々顔をあわせて声をかけ話すぐらい。あまり近づきすぎないことが大事。

楽しみや生きがいを持つこと。自分の楽しみや生きがいを持つ。そして自分が必要とされている、何かの役にたっていることを自分で認識できると死ぬのはやめようとなる。

自分が死ぬとあの人悲しむ。だったらもうちょっと生きておこうとなる。身近で俺は死んだ方が良くとか死んだ方が周りの人に迷惑をかけるからよいか言われたら一言「あなたがいてくれると私は楽しい。あなたと話せると私も生きている甲斐があるよ」など一言が命を救う。この人は自分のことをみている。自分のことを気にかけてくれている。これこそ大きな財産です。自分のことは誰も見ていない。自分が何をしても誰も気づいてくれない。これほど寂しいことはない。だったら自分は死んでも誰も悲しまないし、誰も気づかないだろうということで命を失う方は多い。だからあなたに居てほしい。あなたがいてくれると助かる。あなたと一緒に遊びたい。あなたと一緒に顔をあわせたい。そういうメッセージが最も命を救えることにつながる。

ゲートキーパー 周囲の人の元気のない人や孤立していることに気づく役割。

58' 04(34)

ゲートキーパーとは日本語で言うと門番。命の門番。命を守る人。自分の命だけではなくて、周囲の人の命を守る。周りの人が眠れない、落ち込んでいる、お酒の飲みすぎは早めに気づいて。自分だけで解決しようとしても無理。相談できるような保健所とか医療機関に繋ぐ。仲が良いから自分が何とかしようは無理。1人で抱え込まないことが大事。

58' 41 (35)

ゲートキーパーの役割は周囲の人の変化に気づく。笑顔が少ない、家に閉じこもっている、会合に出てこない、何か変だなと思ったらまず声をかける。「最近元気ないけどどうかしてる？最近出てこないけど何かあったの？」と声をかけてあげる。そして専門の保健所とか医療機関につなぐ。その後も見守る。おせっかいをしすぎずに見守る。このようなことが大事。

59' 25 (36)

家庭、職場、学校、特に地域でゲートキーパーがいかに増えていくかが地域の自殺者を減らし、健康な人を増やしていく。いわゆる地域の安全を守るためには不可欠。

まず気づいて、声をかけて繋いでいく。声をかける時「あんな死にそうな顔しとるばい！」と言ったらびっくりする。相手も答えづらい。そういう時に一番答えやすいのが「最近眠れてるの？」という言葉が一番声をかけやすい。「昨日ぐっすり眠れた？」「夜中眠れてる？私も最近眠れないけどあなたは眠れてる？」

「最近トイレで目が覚めるけど、あなたはどうか？」こういうのは、あまり相手が警戒心を抱かない。違和感がない。どうしてかということ、日本人は「おはよう」で始まり「おやすみなさい」で一日が終わる

眠ることも声掛けが日本人の朝の挨拶と夜の挨拶になっているので自然。「昨日ぐっすり眠れた？」など。

年を取るとトイレで目が覚めますよね？だからそれは共有できる。特別なことではない。

「ねむれてますか」の一言が声かける一つのきっかけになる・それで「最近眠れない」と言ったら「どうかした？何か困っていることあるの？」など少しずつ聞いていく。

小郡市民全員がゲートキーパーになれば確実に自殺はゼロになる。

周囲の人の変化に気づいて声をかける。そして専門機関につなげる意識を小郡市民全員が持てば確実に健康寿命が延びてみなさん生き生きとした生活が送れる。少なくとも自殺をゼロにしていくことができる。

1' 01' 46(36)

最後にぐっすり眠るための8箇条をまとめました。

寝る前は不安、緊張があれば眠れないのでリラックスする。最近寝るためのクラシック音楽がCDで売っている。あとはアロマ。香り。これは好き嫌いがあるのでリラックスできる香り。読書。なぜかというたとえばニュースでコロナの事ばかり見たらずっとそのことが頭から離れなくなると眠れなくなる。

寝るためには眠ることを意識しない。不安緊張を少しでも減らすことが大事なので、注意を他のことに向けることが大事。音楽を聞いたり本を読むのは眠ることから注意をそらす意味では大事。ただ、面白い本はダメ。推理小説とか。つまらない本に限る。皆さんも学生の頃、参考書とか教科書見たらすぐ眠ってましたよね？そういうのが一番。難しい本

身体を温めると眠りやすくなる。ちょっとぬるめのお風呂 最近テレビでやっているが 42度は熱すぎると言われている。40~41度程度。体を温めた後、体温が下がってくるときに人間は寝付けます。体温が上がる時は寝れない。だからお風呂に入って1時間くらいたって体温が下がってくるときに、すっと寝付いてくれる。

お風呂に入らなくても温かい飲み物を飲むと、体が温まり眠りやすくなる。

一方、眠りを妨げるのはアルコール。アルコールは眠くなるけど飲んで3~4時間たつとアルネヒドという覚醒物質に変わる。だからアルコールを飲むと必ず3~4時間後に目が覚めます。それから寝れな

くなります。寝れない人は寝酒を使うとかえって睡眠が悪くなるのでアルコールは寝る前には飲まない。

カフェイン類も同じ。煙草も覚醒作用があるので寝る前は吸わない。

明るい光、パソコン、携帯、テレビなど明るい光も睡眠を妨げる。寝る前はコンビニに行かないようにする。コンビニは明るい。コンビニは20時まで。これは中高校生にはこれを鉄則している。

1' 04' 40 (37)

午前0時ぐらいまでには床につきましょう。人間がぐっすり眠れるのは朝の3時か4時まで。最初の3時間。最初の3時間を午前3時か4時までに終わらせればだいたい十分。

3時4時までに最初の3時間睡眠を終わらせるためには午前0時ぐらいまでには床につきましょう。

朝一定の時間に起きる。これが大事。朝一定の時間に起きて光を浴びる。遅寝は2時間以内。なぜか。

時差ボケの定義は2時間以上時差のあるところを一気に移動した場合に起こるのが時差ボケ。

だから日本にいながら時差ボケにならないためには土日の遅寝は2時間以内が大原則。

朝ごはんはすごく大事と言いましたが、夕食も食事をして2時間以内は寝れない。なぜか？食事をとると体温が上がる。体温が上がっている時は寝れない。食事をして2時間くらいたたないとぐっすり寝れない

寝る前にお腹がすいたらスープや消化の良いものにする。

運動は、朝でも昼でも夜でもいつでもよい。一番睡眠に効果的なのは床に就く3~4時間前。

ただし、寝る前の激しい運動はかえって興奮して寝れない。寝る前にもし運動をするならストレッチやヨガなら大丈夫。今24時間のスポーツジムがある。夜の10時ぐらいにスポーツジムに行ったら絶対ねれません。夜のコンビニとスポーツジムは避ける。これが健康で長生きするために大事になる。

お昼寝。さっきから何人か寝ています。正しいお昼寝の仕方を教えます。

明善高校では17年前から正しいお昼寝を指導しています。今日は正しいお昼寝をしていない人がいますので指導したいと思います。

1' 07' 06 (38)

なぜ我々は眠くなるか。眠気のリズムがある。一番眠たくなるのは午前2時から4時。丑三つ時。

もう一つは午後2時から4時。今11時ぐらいですがこの時間帯はあまり眠たくないです。この時間に眠るのはよっぽど話が面白くない。だから僕に責任がある。さっきから寝ていた人は。普通は午後の2時4時が必ず眠くなる。お昼ご飯を食べなくても必ず眠くなる。お昼ご飯を食べるとさらに脳に血流がいなくなり眠くなる。年を取るとさらに2時4時の眠気が強くなる。そして夜の睡眠が浅くなる。

お昼ご飯を食べた後に短時間のお昼寝をすると2時4時の眠気が軽くなる。そうすると午後から思考力も高まって、あるいは体のきつさもとれて活動しやすくなる。そうすると夜の睡眠の質が高まる。だからどうしたら夜ぐっすり眠れるかと言われたら、お昼寝を短時間するのが夜の睡眠の質を高める。

ただし、お昼寝は30分以内。1時間以上お昼寝をすとかえって眠たくなってボーっとなつてかえって午後から眠たくなる。どんなに長くても1時間以内。理想的には30分以内。20歳までは10分が一番効果的

明善高校では10分しかしてない。

年と共に昼寝の時間が長くなって構いません。それはどうしてかという、深く眠らなくなるから

お昼寝のコツは深く眠らない、長く寝ない。30分以内が理想的。

認知症の予防には30分以内お昼寝をしている人は認知症になりにくいというデータがある。

30分以内のお昼寝は認知症の予防になる。

ところが1時間以上お昼寝をしている人は3~4倍認知症になると言われている。だからお昼寝を1時間以上したら確実に認知症になりやすくなる。お昼寝の仕方1つで認知症の予防にもなるし、認知症の引き金にもなることを覚えてください。

1時間以上お昼寝をすると昼間かえってボーっとなつて活動性が落ちて昼夜のメリハリがなくなって夜の睡眠が悪くなる。その為に認知症のリスクがあがってくる。30分以内のお昼寝です。

今の時間帯はなかなか長く眠れません。さっきから寝ている人は15分くらいでした。

正しいお昼寝です。今日は合格点を与えたいと思います。

1' 10' 12 (39)

最後です

今日睡眠のリズムがコロナ禍では乱れやすいし睡眠の質も悪くなる。そうすると免疫力が低下する。そして思考力とか集中力、意欲も低下しコロナをはじめいろんな感染症にかかりやすくなる。

それだけではなく、生活習慣病、うつ病、認知症にもなりやすい。

ですから睡眠のリズムを整えることが大事。自殺予防としては睡眠がとれていない。少なくとも1日2日睡眠がとれない人は誰でもいる。2週間以上毎日睡眠がとれないと普通ではない。

不規則な生活は別。普通に規則正しい生活をしていて2週間以上毎日夜の睡眠が十分取れないと明らかかな注意サインです。何らかの問題がある。その場合は保健所への相談やかかりつけの先生の所に行きましょう。

これが健康を守ってうつ病やアルコール依存症にならないためにすごく大事になる。

睡眠に周囲の人が気づいてあげる。あるいは本人が気づくことが大事。規則正しい生活をするのが脳を活性化させる。コロナ対策になるしワクチンの効果も高まる。

そして何よりも認知症を予防して健康寿命を延ばすことにつながる。

日本人は平均寿命は長いけど健康寿命が短い。健康寿命を延ばすには食事運動ももちろんですが睡眠も大切。

日本の幸福度、幸福感を上げるには朝すっきり目が覚めると幸せですよ。



日本の幸福度を上げるためにも睡眠は不可欠。自殺に至らないためにも健康で長生きするためにぜひ自分自身でも身近な人でも睡眠を守って健康で生活して頂きたい。  
以上です。どうもありがとうございました。

1' 12' 40 司会

内村先生ありがとうございました。ここで質疑応答の時間にします。

女性

今日はいろいろありがとうございました。睡眠の事です。夕方6時になると、うちのが、ご飯を早くしろとかいうので6時に食事して寝るまで何もすることがなくて、うちのも早く寝ます。私も10時には寝ます。朝は6時半のラジオ体操を目標にしているので6時に目が覚めます。そうするとすぐ眠っていますよね？

認知症になるのかな・・・？と思ってお尋ねします。時々夜中に目が覚めます。でもたいてい9～10時間寝ていますよね？今怖くなりました。認知症にならないかなと・・・

先生

寝るのは夜10時ですよ？夜10時から朝の6時なら8時間ですから。

女性

あつすみません9時に寝ます。9時のニュースを見ながら

先生

多分9時のニュースを見ながらなので9時きっかりではなくて、9時半とかそのくらいでしょうから9時間までは寝られてないと思います。ぐっすり寝て8時間ちょっとくらい。そして夜中も目が覚めずに朝すっきりしているのであれば、睡眠は個人差があるので。ここでは9時間10時間とデータを示しましたが、まだお若いし、心も体もお若いし眠る力を持っているのであれば8時間9時間ぐらいは寝ても構わない。朝すっきり目覚めれば大丈夫。

長く眠りすぎると朝3時4時に目が覚めるとか夜中何回もトイレに行くとか朝起きた時にスッキリしないとすると質の良い睡眠がとれていない。8時間以上夜中も目が覚めず朝スッキリ目が覚めるのであれば全然問題ない。

年を取ると男性の方が早く目が覚める。これは遺伝子のレベルで早く目が覚める。

男性は1～2時間早く目が覚める。女性は6時まで寝れるのに男性は4時に目が覚める。

その時は男性に朝ごはんを作ってもらうのが一番良い。これが理想。男性も役に立つ。うろうろするよりも朝ごはんを作ると認知症予防になる。ぜひご主人に朝ごはんをつくってもらって出来たら起こ

してもらおう。これが一番良い。

女性

もう一つ、今ノンアルコールが流行っています。それを飲んでいますが、近所の人があんただまされっていると。ノンアルコールでもアルコールが入っているとされます。

先生

ノンアルコールは少し入っているのがありますが、ほとんど影響ありません。ノンアルコールであれば飲んでも構いません。ただお水と一緒に飲むとトイレに行きやすくなるので、ほどほどに。アルコールの影響はない。

女性 2

夜 12 時ぐらいに就寝し朝 5 時に起きます。夜中に 1 回目が覚めます。それは危険ですか？

夜ごはんのあとウトウトしてしまいます。合計すると 7 時間近くの睡眠になるが、どうしても食後は眠くなり好きなテレビ番組も良い場面が見れず何をしているのか分からない状態。睡眠の質はどうだろうか？

医師

夜 12 時から 5 時は一番良い時間です。ぐっすり眠れる時間ですので質の良い睡眠が取れてると思います。

トイレに行くのも 3 時ぐらいであれば全然問題ない。最初の 3 時間眠っていれば十分。

質の良い睡眠をとっていると思います。夕食後はほとんどの人が眠くなります。特に主婦の方は食後片づけをした後にリラックスしてテレビを見ながら寝ている方がほとんど。それでも夜寝れるのであれば何も問題ない。それで夜 11 時ぐらいに床について眠れない方がいる。そういう方はウトウトが床にはいる時の眠気を妨害しているかも。夜の 11, 12 時に床についた時に 1 時間ぐらい寝れないのであれば夕食後のウトウトをやめた方が良いでしょう。

眠れない方で夕食後のウトウトをやめたら？というと、すごく怒られる。私の人生の中で最も楽しい時間帯を奪わないでくださいと・・それがなくなると私は何のために生きてるか分からない。夕食後のウトウトが最も幸せと感じる時だと。少なくともウトウトしてても夜の 12 時から 5 時まで寝るので何の問題もありません。認知症にならずに 100 歳まで生きられます。

1' 20' 08 司会

お時間になりましたので質問は終わります。

## 小郡市民生委員児童協議会 近藤会長お礼

今日はコロナ禍での心の健康命をまもるためにできることをご講演頂きありがとうございました。コロナ禍の中で感染の心配とか後遺症の事とか、またお仕事が減って収入が減ったとか、いろんなさまざまな要因で眠れない方が増えていると思います。自殺のこともお話がありました。その中で睡眠の大切さ、役割、睡眠不足が引き起こすさまざまな体の変化や影響について、大変おもしろくご講演頂きました。私たちも改めて睡眠の大切さを再認識しました。

私たち民生委員児童委員は地域の高齢者の方々をはじめ、いろんな課題を持った方々の身近な相談役として。また行政や専門機関へのつなぎ役として日々活動しています。今後も孤立しがちな人たちへの声掛けなどを十分配慮しながら活動をしていきたいと思っています。

最後に内村先生のご健康とこれからのますますのご活躍を祈念してお礼の言葉とします。ありがとうございました。

せっかくの機会ですので、民生委員協議会からの市民のみなさんへご挨拶申し上げます。

今日の講演会は民生委員児童委員研修を兼ねて、市民の方と一緒に学習をさせていただきました。今後もこういう機会を市と一緒に考えながら、市民のみなさんの健康と福祉の向上につながるようなことを実施していきたいと思っています。

小郡市内には100名の民生委員児童委員がいて、6地区が欠員で不足が出ています。民生委員が来年11月で任期が終わります。年明けて、新しい選考が始まります。民生委員の活動について、受付でリーフレットを差し上げていますので、もし地域の中で高齢者のお世話や地域の役に立ちたいと思う方は、ご遠慮なく市福祉課へご連絡ください。