

# いきいき通信



～ 地域包括支援センターだより ～

平生町高齢者地域包括支援センター（平生町社会福祉協議会） ☎ 56-8000

## — はつらつとした毎日を — 【 夏の快眠対策 】

雨後の新緑がいっそう色濃く感じられる今日この頃、みなさまいかがお過ごしでしょうか。今月は「夏の快眠対策」についてお伝えします。夏は暑さや疲れから睡眠の質が低下しがちです。手軽にできる方法で睡眠の質を高め、日頃の疲れを癒しましょう。

### 夏の不眠の原因は??



#### 体温の下がりにくさ



人は夜になると手や足の先から放熱して深部体温が下がることで自然と眠気が高まります。

外気温が高い夏は体内の熱をうまく調整できず、深部体温が下がりにくくなります。



#### \* 深部体温とは…

脳や臓器などの身体の内部の温度のこと。

#### 自律神経の乱れ

##### ① 紫外線が多い

目から入った紫外線が脳を刺激し、交感神経が優位に働くことで自律神経のバランスが崩れます。



##### ② 暑さ

夏は大量に汗をかくため、体温調節を担う自律神経の負担が大きくなります。

##### ③ 寒暖差

室内と外の気温差により自律神経が乱れます。



生活の中でのお困りごとに関するご相談は、

『平生町高齢者地域包括支援センター』へ

平生町大字平生村 618-2

☎56-8000

ふれあいまちづくりセンター



## 夏の快眠対策

### 入浴はぬるめのお湯で 15 分から 20 分

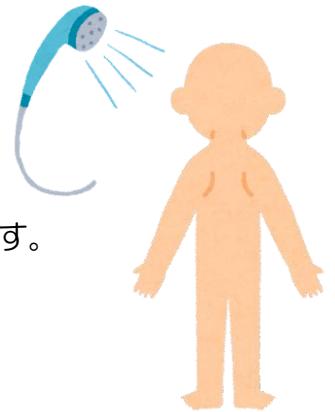


入浴によって一度上がった深部体温が下がっていくことで眠りやすさに繋がります。

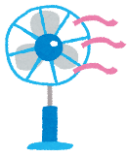
38度～40度の少しぬるめのお湯につかることで、副交感神経が優位に働きリラックスすることができます。また15分～20分程度浸かることで身体が芯まで温まります。

### シャワー浴の場合

足首、手首、首の後ろなど太い血管が通っている部分に少し熱めのシャワーをあてることで深部体温を上げることができます。



### 就寝中もエアコンや扇風機を使用し快適温度に



暑くて寝汗をかくと、就寝中も自律神経が働き続け、眠っている間も疲れがたまってしまうため、室内は快適な温度に保ちましょう。エアコンや扇風機を使用するときは風が直接身体に当たらないようにし、身体が冷えすぎないようにしましょう。

### 日光を浴びる

日光を浴びることによって分泌される「セロトニン」は、時間が経つと睡眠ホルモンである「メラトニン」に変化します。「メラトニン」には深部体温を下げる効果もあります。



### 朝食を食べる



人には1日のリズムをつくらせている体内時計が備わっています。体内時計はある程度決まった時間に朝食をとることで調整をすることができるため、1日のリズムが整い、夜に眠気を誘うことができます。