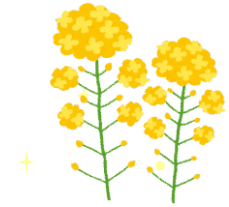


いきいき通信



～ 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

— 日々の暮らしのお手伝い — 【 安眠のコツ 】

木の芽のふくらみ、花のつぼみに春の訪れを感じる頃となりました。みなさまいかがお過ごしでしょうか。寒暖差が大きく、天候が不安定であることなどから体内リズムが乱れやすい時期です。今回は「安眠のコツ」についてお伝えします。

光 を調整する

▶ 起床後に朝日を浴びる

朝の光を浴びることで体内時計がリセットされ、睡眠・覚醒のリズムが整います。
（朝の目覚めが早すぎて困る場合は、朝の光を避けることもポイントです。）



▶ 日中に光を浴びる

睡眠に関するホルモンの分泌が増え、入眠が促されます。



▶ 寝る前の光を避ける

就寝前に強い光を浴びると入眠が妨げられてしまいます。
間接照明や足元灯などを活用して眼に入る光の量を減らす方法もあります。



活動 と 休息 のメリハリをつける

▶ お昼寝は短めに

お昼寝は昼食から 15 時まで、30 分以内にするようにしましょう。
お昼寝の前にカフェインを含む飲料をとると目覚めがスッキリします。



お昼寝は
30 分以内に

▶ 適度な運動を

日中体を動かしておく、入眠が促され睡眠の質が高まります。



日光を浴びて
適度な活動



生活の中での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



眠りを妨げるものを控える

▶ 夕方以降はカフェインの摂取を控える

コーヒーなどに含まれる「カフェイン」には、覚醒作用があり、眠りの質を低下させる可能性があります。

お茶類のカフェインは茶葉に含まれるため、茶葉を使用していない麦茶やそば茶、黒豆茶などに置き換える方法もあります。

▶ 寝酒や就寝直前の食事を控える

アルコールは一時的に眠りを促進しますが、睡眠後半の眠りの質を悪くします。

就寝前の夜食や間食も体内時計に影響するため、控えたほうが良いとされています。



< カフェインを多く含むもの >
コーヒー、紅茶、緑茶、ウーロン茶、
コーラタイプの飲料 など

リラックスできる環境づくり

▶ 寝巻は締め付けないものに

一晩で 20 回程寝返りをうつと言われていています。動きやすい、ゆったりとした寝巻で、寝苦しくないものにしましょう。



▶ 自分なりのリラックスタイムを

音楽や読書、軽いストレッチなどで心や体の緊張をほぐしましょう。



「眠り」は人それぞれ



深い眠りが少なくなる、途中で目が覚める回数が増える…こういった症状は年代による自然な変化です。適切な睡眠時間は個人差もあり、季節によっても変化します。

日中眠気で困らなければ、あまり心配しすぎないことも安眠のポイントです。

