

より良い睡眠で健康に

睡眠は年齢とともに変化します。皆さんも心当たりはありませんか？



熟年世代の睡眠の特徴

- 体のリズムが前倒しになり、朝型化が進む
- 必要な睡眠時間が短くなる(65歳では6時間が目安)
- 眠りが浅くなる

睡眠には個人差があり、「朝早く目覚めてしまう」「寝つけない」「眠りが浅い」などの感覚も、日中元気に活動ができていれば心配ありません。心身の疲労が回復せず、日中の活動に支障があるときは、生活や環境を見直してみましょう。

健康づくりのための睡眠指針2014(厚生労働省)

熟年世代は朝晩メリハリ、ひるまに適度な運動でよい睡眠



●問い合わせ

- ・保健センター
☎ 83-9677
- ・知多北部広域連合 事業課
☎ 052-689-2263

ス

スーツとお休み、 入眠術

- ①寝る数時間前に軽いストレッチやぬるま湯に浸かるなど、^{からだ}身体をリラックスさせましょう。静かな音楽や好きな香りでゆっくり過ごすのも効果的です。
- ②寝る前のお酒、タバコ、カフェインの摂取はやめましょう。
- ③エアコンなどを利用して室温を調節しましょう(体がだるくなるため直接体に当てない)。また、冬は室内にタオルを干したり加湿器を使ったりして、乾燥のしすぎを防ぎましょう。

イ

イイ睡眠は イイ生活習慣から

- ①朝食をしっかり摂り、日中は体を動かしましょう。
- ②昼寝は午後3時までに、時間は20～30分程度にしましょう。
- ③無理に眠ろうとせず、眠くなってから寝室へ行きましょう。
- ④寝る前は明るすぎる照明や、テレビ・パソコンからの光の刺激を避けましょう。



ミン

ミンナでチェック、 隠れている病気はないか (早めに医師に相談を)

- ①うつ：睡眠をとっても休養感がなく、日中も疲れた状態が続きます。ひどく気分が落ち込んだり、物事に対する興味や関心がなくなったりします。
- ②むずむず脚症候群：寝ようとするときに足の置き場所がないようなむずむずした感覚が起こります。
- ③睡眠時無呼吸症候群：睡眠中の舌の沈下で気道が塞がれ、呼吸が止まり、眠りが浅くなるため昼間に眠気が襲います。強いいびきがある場合は要注意です。
- ④夜間頻尿：尿が少ししかたまっていないのに^{ぼうとう}膀胱が収縮してしまう過活動膀胱や、男性は前立腺肥大などがあり、他に心臓病が原因となる場合もあります。寝る前の水分摂取は適度にとどめましょう。

知多メディアスで
放送されます！

知多メディアス放映案内
「より良い睡眠で健康に」
今回は、年齢とともに変化する睡眠について紹介します。

放映期間 2月1日(日)～14日(土)
1回目の放映時間…8:20～8:30
2回目の放映時間…14:20～14:30
3回目の放映時間…20:20～20:30