

朝スッキリ起きるための、睡眠のポイント！

睡眠は、疲労回復、細胞の再生・修復、免疫力の向上、記憶の定着など多くの役割を担っています。寝付きにくいなど睡眠について困っていることがあれば、まずは次のポイントを見直してみましょう！

●質の良い睡眠をとるためのポイント

①体を動かしましょう！

体温が下がると人は眠気を感じる仕組みになっています。夕方に運動や入浴をして体温を上げて夜に備えましょう。また、運動などで身体が疲れると、その回復のために深い眠りにつきやすくなります。体を痛めない、心地よく疲れる程度を目安に活動しましょう。

②脳を働かせましょう！

脳が疲れると、回復のために睡眠時間が長くなるとされています。読書のほか他人との交流や外出などの刺激のある生活をする事で脳を働かせましょう。

③光の調整をしましょう！

朝は太陽の光を浴びることで、体内時計を調整することができます。また、太陽光を浴びて16時間ほどすると眠気を感じる物質が体内で増えていきます。朝は太陽にしっかりと当りましょう。また、寝る前は少しずつ明かりを抑えていきましょう。

④お昼寝の取り方に注意しましょう！

お昼寝をする場合は、睡眠時間を30分以内にし、午後3時までに済ませましょう。

⑤持病の管理をしましょう！

痛みや不快感などの自覚症状は睡眠の妨げになることがあります。しっかりと治療しましょう。薬の種類によっては、睡眠を妨げるものがあります。医師の指示通り用法用量を守り、不眠の症状が出た場合は相談しましょう。

⑥寝る2～3時間前には避けましょう！

- ・お酒…アルコール分解のために睡眠中も肝臓が働き続けます。休む機会のない肝臓はどんどん痛んでいきます。また、睡眠も浅くなります。
- ・カフェインの含まれる飲料やタバコ…体を興奮させるため、入眠が妨げられ、睡眠も浅くなります。

以上のポイントを改善しても眠れず、つらい場合は、まずはかかりつけ医に相談しましょう。

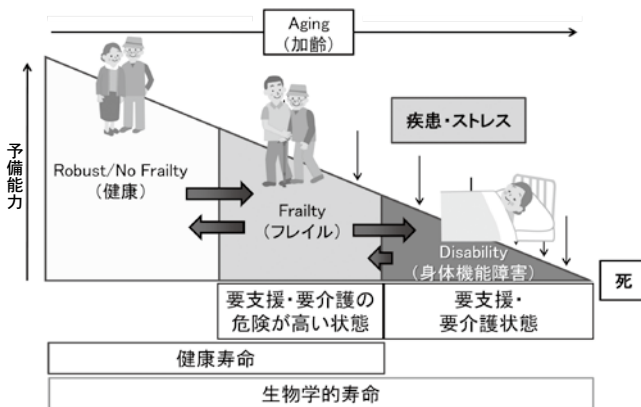
●夜中に目覚めても…

高齢者の方の場合、夜中に2～3回目覚めても、朝起きたときに疲れが取れていて、昼間に強い眠気に襲われることがなければ、神経質に捉えなくても良いとされています。

フレイル予防が元気のカギ

●フレイルってなに？

フレイルとは、健康な状態と介護が必要な状態との「中間の状態」です。フレイルを早期に発見し、適切なケアをすることで、フレイルになる以前の健康な状態に戻ることができます。フレイルを防いで、健やかな老後を過ごしましょう！



(引用)佐竹昭介:長寿医療センター病院レター

●フレイルチェックシート

下表の5つの質問に答えることで、フレイルかどうかをチェックすることができます。1～2点で「プレフレイル(フレイル予備軍)」、3点以上で「フレイル」となります。フレイル予防については保健センターへ。

質問		1点	0点
1	6か月以内で2～3kgの体重減少がありましたか？	はい	いいえ
2	以前に比べて歩く速度が遅くなってきたと思いますか？	はい	いいえ
3	ウォーキングなどの運動を週に1回以上していますか？	いいえ	はい
4	5分前のことが思い出せますか？	いいえ	はい
5	(ここ2週間)わけもなく疲れたような感じがしましたか？	はい	いいえ