



# 一人ひとりが介護予防を！

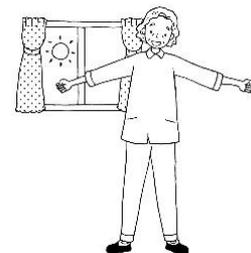
10月号

＜秋の夜長、質の良い睡眠をとりましょう！＞

【あなたは質の良い睡眠がとれていますか？】

良い睡眠がとれている状態は以下のとおりです。

- ・規則正しい睡眠、覚醒のリズムが保たれていて、昼夜のメリハリがはっきりとしている。
- ・必要な睡眠時間がとれており、日中に眠気や居眠りをする事がなく、良好な心身の状態を過ごせる。
- ・途中で目が覚めることなく、安定した睡眠がとれる。
- ・布団に入ってから、多くの時間をかけずに入眠できる。
- ・朝は気持ちよくすっきりと目覚める。
- ・目覚めた時に、ぐっすり眠った感じがある。
- ・目覚めてからスムーズに動くことができる。
- ・日中、過度の疲労感がなく、満足感がある。



## 高齢者に起こりやすい様々な睡眠問題

### 1. 年齢と共に睡眠が変化する

若い頃に比べて早寝早起きになるのは、**体内時計**が変化するからです。

眠気が出たら床につき、朝方に目が覚めて二度寝ができないようであれば、床から出て朝の時間を有意義に使いましょう。

また、眠りが浅くなる原因は、脳の休息を意味するノンレム睡眠の中でも、加齢に伴い「深いノンレム睡眠」が減り、「浅いノンレム睡眠」が増えるからです。そのため、尿意やちょっとした物音などでも何度も目が覚めてしまうのです。



### 2. 布団の中にいる時間が長すぎる

早寝早起きは結構ですが、眠気がないのに「**やることがないから布団に入る**」ことはやめましょう。寝つきは悪くなりますし、途中で目が覚めること(中途覚醒)も増えてしまいます。年齢を重ねるごとに、実際に眠れる時間は短くなります。眠れぬままに布団の中でうつらうつらしている時間が増えることで睡眠の満足度も低下してしまいます。



### 3. 睡眠障害

高齢者は退職・死別・独居などの心理的なストレスに加えて、不活発でメリハリのない日常生活、こころやからだの病気、その治療薬の副作用などに起因して、不眠症をはじめとするさまざまな睡眠障害にかかりやすくなります。

また、若い頃には影響がなかった生活習慣(運動不足・夜勤など)や嗜好品(カフェインの入った飲み物やアルコール類)でも睡眠障害が生じることがあります。

質の良い睡眠をとるための秘訣は裏面を見てね！！

# 質の良い睡眠の秘訣！1日の過ごし方

05:00  
07:00  
09:00  
12:00  
15:00  
17:00  
19:00  
21:00  
23:00

朝



昼



夜



## ● 秘訣① 朝の光を浴びましょう！

朝は毎日同じ時間に起きて、カーテンを開けましょう。

## ● 秘訣② 朝食は必ず食べましょう！

寝起きは、脳やからだエネルギー不足になっています。エネルギーになる炭水化物(ご飯、パン、果物など)をしっかり食べましょう。たんぱく質も一緒に摂ると目覚めがすっきりして、夜はぐっすり眠れます。

## ● 秘訣③ 外へ出て適度な日光浴をしましょう！

夜に眠りを誘う睡眠ホルモンが出るようにしましょう。

## ● 秘訣④ 適度に体を動かしましょう！

ストレッチやウォーキングなどの運動をしましょう。

## ● 秘訣⑤ 昼食は午後のエネルギー源！

朝食が少なめな時は、昼食をたっぷり摂るなど、朝昼晩の食事バランスを考えながら食べましょう。

## ● 秘訣⑥ おやつは5時頃までに少量食べましょう！

せんべい2枚・板チョコ3分の1枚・ようかん1切 などがおススメ。

## ● 秘訣⑦ 夕食は就寝の4時間前までに食べましょう！

タンパク質や脂質は消化吸収に時間がかかります。食べてすぐ寝ると、胃や腸が長時間働くことになり睡眠の質が低下します。食べてすぐ寝るのは避けましょう。夕食の時間が遅い場合は、炭水化物を中心に軽く済ませるようにしましょう。

## ● 秘訣⑧ 夕食におすすめの成分！

①睡眠を促す物質の原料となる「トリプトファン」

②睡眠のリズムを調整する「グリシン」



「トリプトファン」は、かつおやまぐろなどの魚類、牛もも肉、牛乳や乳製品、大豆や豆腐や大豆製品、バナナに多く含まれています。「グリシン」は、エビやホタテ、イカやカニ、カジキマグロなどの魚介類に含まれています。



## アルコール(飲酒)について

お酒を飲んで寝ると、すぐに深い睡眠(ノンレム睡眠)が現れるので、ぐっすり眠った気になります。やがてアルコール血中濃度が低下すると、反対に覚醒作用が働き、以降は深い睡眠が減り、浅い睡眠(レム睡眠)の時間が長くなります。また、お酒を飲まないときと比べて睡眠時間も短くなる傾向があり、脳は十分に休まりません。お酒はほどほどにしましょう。

1日の節度ある適切な飲酒量

1日平均純アルコールで約20g(高齢者、女性は2分の1量)

<約20gとは>

ビールなら中瓶1本(500ml)、日本酒なら1合(180ml)、チューハイ(7%)なら1缶(350ml)

参考:「健康日本21」の「節度ある適度な飲酒量」厚生労働省



お問い合わせ:安城市社会福祉協議会地域福祉課介護予防係(☎77-7896)