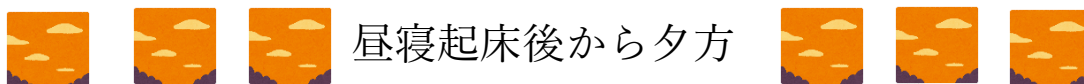


高齢者のための元気に過ごす生活リズム編

～夜、よく眠れていますか？～



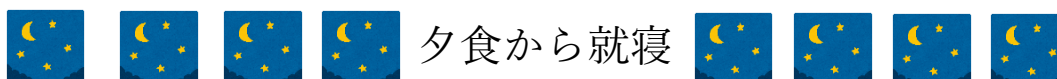
この時間帯に昼寝や居眠りをしないようにしましょう。

夜の睡眠の寝つきを悪くしたり、寝ている途中で起きてしまったりします。

散歩などの運動の時間にしましょう。



この時間帯の太陽の光は体内時計に働きかけ、夜の睡眠に向けてのスイッチになります。陽の光を浴びに散歩に出かけたり、友人と電話をしたり、家族と会話をしたりして居眠りをせず過ごしましょう。



夕食後から就寝まではリラックスして過ごしましょう。

夕食後の居眠りは夜の寝つきを悪くします。

避けるようにしましょう。

入浴は熱すぎない湯温にしましょう。



湯温が高かったり、就寝直前に入浴も寝つきを悪くします。38～40℃のぬるめの湯温で就寝1～2時間前に入浴しましょう。

お風呂の前に1杯の水を飲み、脱水を予防しましょう。

寝室の灯りは白熱灯や、間接照明を使用しましょう。



蛍光灯の光は寝付きづらくなります。

寝付けない時は無理に眠ろうとせず、リラックスできることをして過ごしましょう。

眠気が来れば寢床に戻り眠るようにします。

いかがでしょうか。元気に活動してぐっすり眠るためのポイントを朝、昼、夜に分けて紹介しました。

すべて実施する必要はありません。

昼間に眠気を感じていたけれど我慢していた方は、昼寝を試してみてください。

また、熱めのお風呂が好きな方は、湯温を少し下げてみてください。

リラックスできることは人によって異なりますので、ご自分のリラックスできること（ラジオや音楽を聴いたり、読書をしたり）を探してみてください。

【参考文献】

1. 三島和夫(2017). 高齢者を取り巻く光環境と睡眠・生体リズム障害, 睡眠医療, 11, 489-493
2. 田中秀樹, 田村典久, 渡辺綾子, 嵩原広宙(2018). 不眠高齢者編お睡眠改善からヘルスアップと地域連携, Geriatric Medicine, 56(1), 39-43
3. 白川修一郎, 松浦倫子(2018). 昼寝と認知症, 睡眠臨床, 12, 505-511