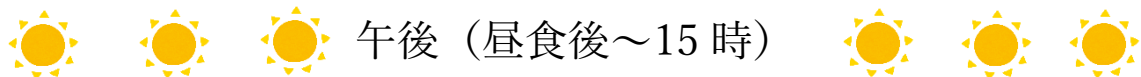


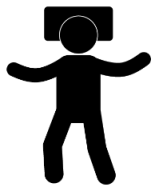
高齢者のための元気に過ごす生活リズム編

～昼間、居眠りしていませんか？～

昼食後や夕方に、ついうとうと居眠りをしていませんか？眠気をやり過ごし、午後に元気に過ごすためにはコツがあります。



もし昼食の後に眠気があれば、昼寝をしましょう。



眠気のあるまま作業をしたり歩いたりすると事故のもとです。眠気をやり過ごし、午後に元気に過ごすために昼寝を上手にとります。

昼寝の取り方

1. 時間帯は昼食後から 15 時までの間に

これ以上遅い時間の昼寝は夜の睡眠に影響します。もしも、これ以上遅い時間に昼寝をしている方は、15 時までの間に昼寝をとるようにしましょう。

2. 昼寝の所要時間は 30 分

30 分の昼寝は夜の睡眠に影響せず気持ちよく眠れる所要時間です。また、昼寝から起きた後の寝ぼけも防げます。

3. 寝起きは準備運動をしましょう。

寝起きは寝ぼけていたり、立ち眩みで転びやすいため、起き上がる際は、足踏みをして準備運動をしてから起き上がりましょう。

【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, 髙原広宙(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