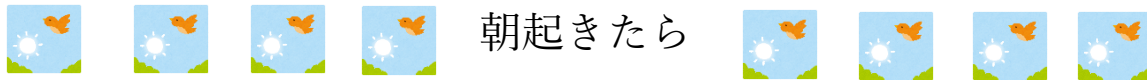


高齢者のための元気に過ごす生活リズム編

～朝、気持ちよく起きれますか？～



朝起きたら、朝日を浴びましょう。



朝日は体を起こしてくれる作用があります。朝起きてカーテンを開け、自然の光を浴びることで、気持ちよく起床し、一日を始められます。

朝ご飯をしっかりととりましょう。

朝ご飯を食べることは体内時計に働きかけて、体を目覚めさせてくれます。



陽の光を浴びましょう。



皆さんの過ごす場所を工夫しましょう。

陽の光は昼間の体をしっかりと起こし、元気に活動する力の源になります。

外出自粛で自由に外に出かけられませんが、自宅の中でも窓際に座って作業をしたり、縁側で読書をしたり、差し込む光を正面から受けられるように窓に向かって座ったりと、少しでも多くの陽の光を浴びることができる場所で過ごします。

【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