

健康は良い眠りから

良い眠りは健康に欠かせない要素のひとつですが、年齢を重ねるにつれて眠りの質が変わることがあります。高齢者にとっては質の良い眠りを確保することが特に重要です。今回は良い眠りを得るためのポイントとそのために行える簡単な工夫をご紹介します。

睡眠の質を高める生活習慣● **毎日同じ時間に寝る**

体内時計を整えるために、毎日同じ時間に寝ることが大切です。

● **昼寝は20分以内に**

昼寝をすると夜の眠りに影響を与えますが、短い昼寝は逆に疲れをとる助けになることもあります。

● **就寝前のリラックス**

寝る前にお風呂に入る、読書をする、軽くストレッチをするなどが効果的です。カフェインやアルコールは避けるようにしましょう。

**快適な寝室環境の整備**● **温度と湿度の管理**

寝室は涼しく、温度が適切であることが望ましいです。夏は冷房、冬は暖房を調整し、湿度を50~60%に保つことが快適な睡眠を促します。

● **暗く静かな環境を作る**

暗い寝室はメラトニンという睡眠ホルモンの分泌を助けます。遮光カーテンを使ったり、外の音を遮るために耳栓を使うことも工夫のひとつです。

**運動と食事の影響**● **日中の適度な運動**

ウォーキングや軽い体操などは、夜の睡眠を深くするために役立ちます。ただし、夜遅くの激しい運動は逆効果になることがあるため避けた方が良いでしょう。

● **消化の良い食事**

食事は寝る2~3時間前に済ませ、重い食事や辛い食べ物は控えます。夜は消化の良いものを摂ると眠りが深くなりやすいです。

**心のケア**● **深呼吸や瞑想を取り入れる**

深呼吸や簡単な瞑想を行うことで心を落ち着け、リラックスした状態で眠りに入ることができます。

● **心のケアを大切に**

気持ちが落ち着かないと眠りが浅くなりがちです。また、高齢の方々は孤独や不安感を感じやすく、それが睡眠に影響を与えることもあります。日中のコミュニケーションや趣味の時間を大切にして、心の健康を保ちましょう。



もし、眠れない日が続く場合は無理に寝ようとせず、医師や専門家に相談することが大切です。睡眠障害がある場合、専門的な治療が必要なこともあります。

リハプライドはシニアフィットネスの要素を取り入れたリハビリに特化した新しいスタイルの通所介護（デイサービス）です。体操や運動がメインですが、コミュニケーションの場として活用していただけることも効果的と考えています。ぜひご利用ください。

住所：兵庫県加古郡稲美町加古5144-2
メールアドレス：inami@rehapride.co.jp
電話番号：079-451-7680 FAX：079-451-7783

体験・見学は随時受付中です。
お気軽にご相談ください！

