

みなさんこんにちは。初冠雪や初霜のニュースをよく耳にするようになり、暦の上ではもう冬となりました。みなさんは乾燥対策されていますか？空気が乾燥すると、色んなトラブルやリスクを招いたり、感染症や体調不良の原因になることもあります。効果的に加湿器を使用し、健康で快適な生活を送りましょう。

過日、『ぐっすり眠って健康に』について健康教室が開かれましたので紹介していきます。

◎人はなぜ眠る？

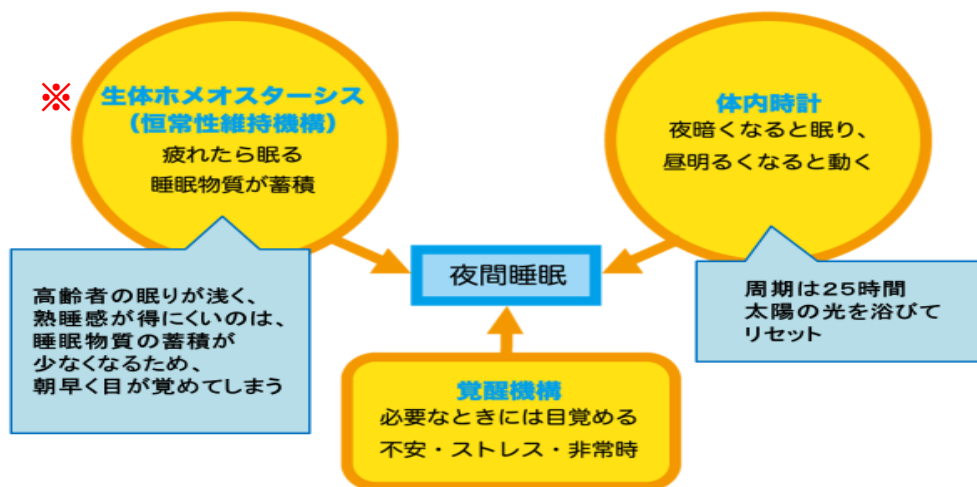
どうして人は『眠る』のか、みなさん考えたことはありますか？現在、人生100年時代と云われていますが、なんと睡眠時間はそのうちの**25年～30年**に相当するそうです。それほど睡眠は私達人間にとってかけがえのないものだということがわかりますね。

充実した睡眠は、**心身の疲労の回復や記憶の定着、免疫機能を強化**する役目を果たすなど多くのメリットがあります。今回は高齢者の方に焦点を当てて、睡眠について一緒に勉強していきましょう！

★高齢者における睡眠の悩み

高齢者の方は、**睡眠の質の変化や体内時計のずれ**などで**不眠や早期覚醒**を起こしやすい状態になっています。

健康の為に早朝から散歩をされている方もいらっしゃると思いますが、朝早くに日光の光を大量に浴びると、体内時計がどんどん**前倒しにリセット**されてしまいます。その結果、**夜は早くから眠くなり、朝はますます早く目が覚めてしまう**ようになるのです。



睡眠のメカニズム

※生体ホメオスタシス(恒常性維持機構)とは・・・

環境が変化しても**体の状態を一定に保とうとする働き**のこと

★若年成人と高齢者における睡眠の違い

図1 若年成人と高齢者の睡眠構造の比較

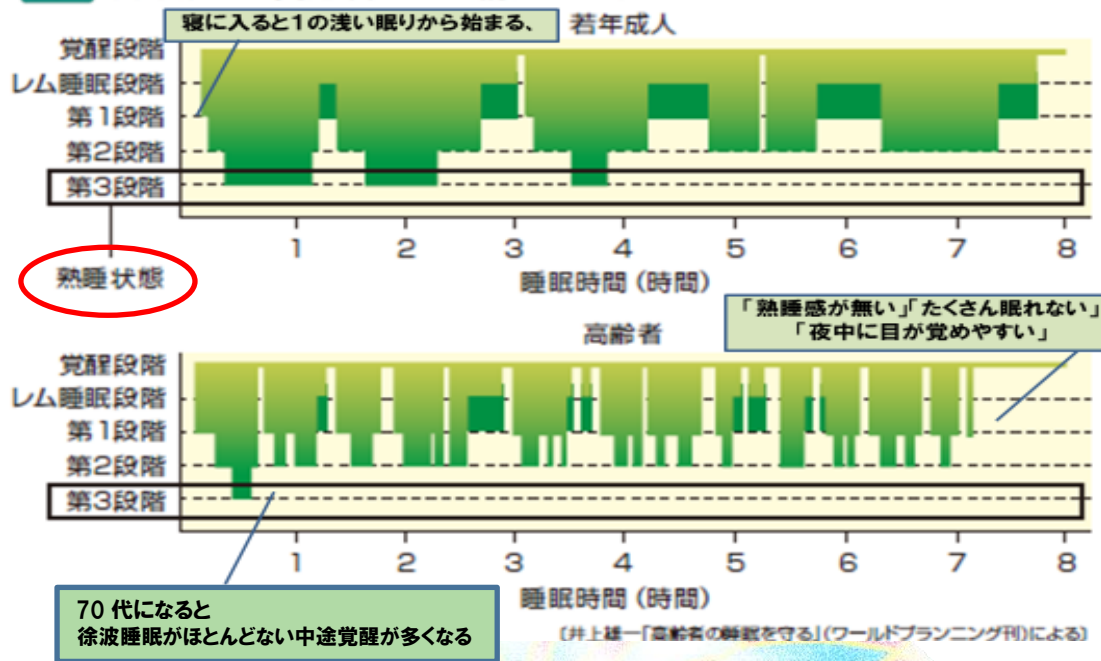
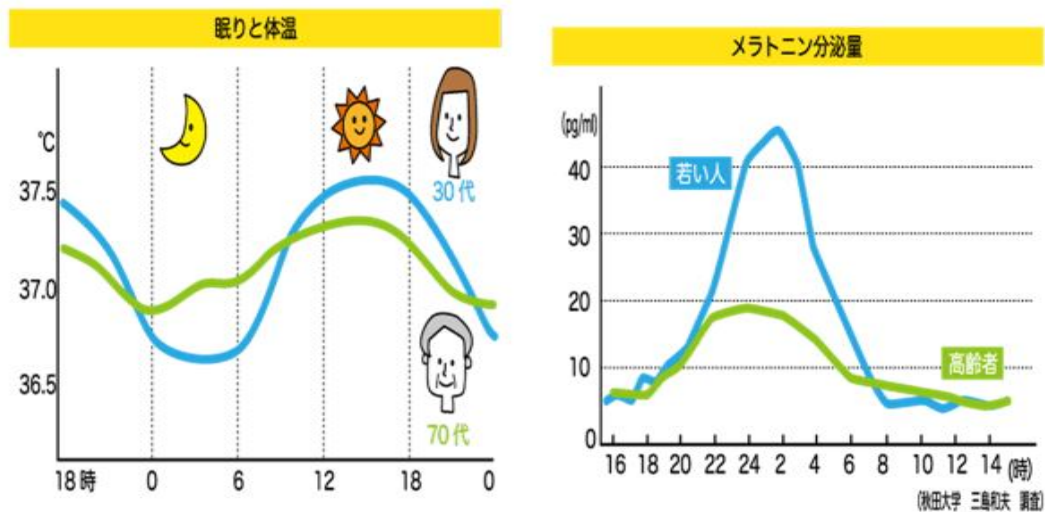


図2



高齢者の方は若者に比べ「深い睡眠状態(熟睡状態)」が見られなくなり、夜中に目が覚めやすく、睡眠時間も短くなります(図1参照)。また、眠気に関わる体温の高低差が小さくなる為、睡眠ホルモンのメラトニン分泌量が減り眠りが浅くなります(図2参照)。

私達人間は、年齢を重ねると活動量が低下し若い頃よりも睡眠時間を必要としなくなります。これらに加え、この先の人生に対する不安やストレスで寝つきが悪くなり、眠りが浅くなる傾向にあります。

みなさんは毎日しっかりと睡眠時間摂れていますか？

★眠らなければどうなるの？

逆に、眠らなければ私たちの体にはこのような影響が出てきます・・・

・脳の運動機能の低下により

注意力が散漫になる
作業効率が落ちる
体も疲れやすくなる

・睡眠不足がアルツハイマー型認知症のリスクを高める



※ 以前てまりで、認知症について取り扱った記事です。ご覧ください。
平成30年第12号【認知症とその予防について】

<http://www.zaidan-omtiryō.jp/wp-content/uploads/2018/12/b123c014ffcd48dd2c9e41405f5df9b2.pdf>

平成31年第8号【認知症予防「手先を使って脳活性」】

<http://www.zaidan-omtiryō.jp/wp-content/uploads/2019/08/0cd08f39eb2c47810cde5e666d367d04.pdf>

令和2年第8号【認知症予防】

<http://www.zaidan-omtiryō.jp/wp-content/uploads/2020/08/1061870ac4049558c1fd5713ca48cde2.pdf>

★健康な睡眠を守るために

健康な睡眠を守るためのポイントをいくつか紹介します！

(1) 8時間睡眠にこだわらない

日本人の睡眠時間は、個人差や季節により若干の変動はありますが、**平均7時間**と言われており、高齢者の方の場合は**6時間程度**が目安になります。「何時間」と数字にこだわらないことが大切です。

(2) 眠くなってから床に就く

やることがないから
寝床に入っていよう...

このように、眠気がないのに無理に寝ようとする、かえって**ストレス**になり眠れなくなります。眠くなるのを待ってから、寝床に入りましょう。

※睡眠薬を病院にて処方されている高齢者の方も少なくありません。睡眠薬については過去のてまりでご紹介していますので参考にしてください。

令和元年12月薬の副作用について-II

<http://www.zaidan-omtiryō.jp/wp-content/uploads/2020/02/bdabcc810ebb3e63e83eabd6c9a981fe.pdf>



(3) **起きる時間を一定にする**

起床時間を毎朝同じにし、三度の食事も決めた時間取るようにしましょう。規則正しい生活習慣を身に着けることが重要です。

(4) **昼間はしっかり活動性を上げる**

昼間は散歩や運動など**活動を高め**、太陽の光を十分に浴びましょう。
(早朝すぎる活動は控えめに！)

★ツボ押しで安眠

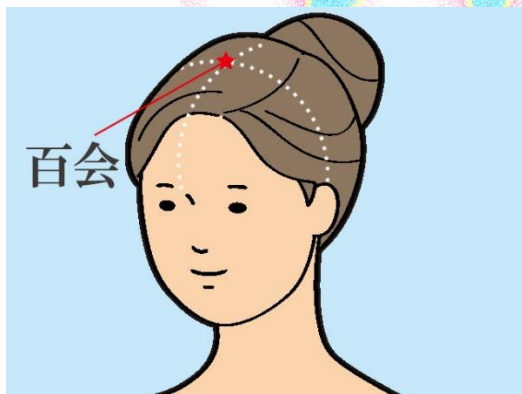


つぼの押し方は、
ゆっくり呼吸をしながら、親指の腹
を押し当てるのがポイントです！

就寝の30分前くらいを目安に行いましょう。
部屋を薄暗くして、寝る準備を整えてから行う
とより効果的です。

【百会(ひゃくえ)】

頭のでっぺん中央辺りにあり、指で少し押すとへこむ感じがする部分

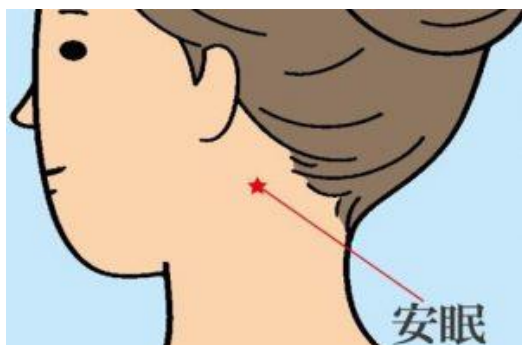


百会(ひゃくえ)を中心に前後左右の
方向を、親指以外の4本の指で優しく
マッサージします。

頭を両側から優しく包み込み「気持ちいいな」と感じる強さで、頭皮を持ち上げるように15~20回ほどマッサージしましょう。

【安眠(あんみん)】

耳の後ろの骨が出っ張っている所の下にあるくぼみから1~1.5cm下の部分



親指を使い、気持ちがいい強さを目
安にゆっくりと力を加えていきます。

親指以外の4本の指で頭を支えるよ
うにすると実施しやすいです。

左右のツボに両手の親指を当て、頭
を左右にゆっくり動かして3~5回ほど
刺激しましょう。

【内関(ないかん)】

手首付け根のしわ中央部分から、指3本分肘よりへ行った部分



ゆっくりと押しながら、気持ちのいい場所を見つけましょう。

ツボを3秒かけてゆっくり押し、3秒かけて離すという動作を5回くらいを目安に繰り返しましょう。

★おわりに

年齢を重ねると、私たちの睡眠の質は変化していきます。このことをしっかりと理解し、朝の活動や就寝前の行動に気を付け、充実した睡眠につなげていきたいと思いました。

また、今回紹介したツボも効果的ですので、皆さん眠れないときには是非実践してみてください。

ぐっすり眠って、免疫力を高め、風邪をひかない丈夫な体作りをしていきましょう！

Q1：脳を休ませ心身の機能を回復させる上で睡眠は欠かせない

Q2：睡眠不足がアルツハイマー型認知症のリスクを高めることがわかってきている

Q3：若者と高齢者の熟睡状態はほぼ同じ

Q4：睡眠時間は『何時間』にこだわらないことが大切

Q5：やることがない時は、寝床に入り眠くなるのを待つといい

<回答> Q1 ○ Q2 ○ Q3 × Q4 ○ Q5 ×

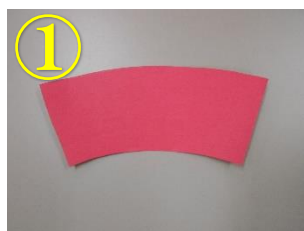
<http://www.zaidan-omtiryō.jp/>

◎かぼちゃのランタンを作ろう！

『10月末はハロウィン🎃！』ということで、健康教室の後に参加者の皆さんとかぼちゃのランタンを作りました。たくさんお菓子を入れて、ハロウィンを楽しみたいと思います♪



- ・紙コップ
- ・のり
- ・色画用紙
 - ① 紙コップの型に切る
 - ② 紙コップの幅の長さに切り7等分にする
 - ③ 顔と取手



① 色画用紙①を紙コップに貼ります



② 色画用紙②の淵の部分のコップの内側に貼り、7等分した端をコップの底に貼り付けます



③ 切り取った顔のパーツをお好みで貼り付けます



④ コップの内側に取手を貼り付けます



●大牟田地域住民医療・介護情報共有拠点事務室 OSKER

大牟田の医療・介護施設情報を掲載しています。どなたでも好きな写真を投稿できるギャラリーを製作いたしましたのでご紹介いたします。

次号は「インフルエンザと予防対策」をご紹介します。

TEL 0944-57-2007

Web サイト <https://osker.org/>

<http://www.zaidan-omtiryō.jp/>