

ふれ黛通信



「心地よい眠りのために」編

【第20号 令和6年9月発行】

【発行元】

社会福祉法人 鳥取市社会福祉協議会

地域支え合い支援課 ふれあい黛サービス担当 (矢延・高土居)

〒680-0845 鳥取市富安二丁目 104-2(さざんか会館 1階)

TEL: (0857) 24-3180

虫の音に、秋の訪れを感じるこの頃。皆さまお元気でお過ごしでしょうか。
今回は、不眠に関する情報についてお知らせします。



高齢者の不眠について

高齢者の不眠は、加齢による身体能力低下により睡眠時間が減り、睡眠の質が落ちる事が原因の一つです。その他、心理的ストレスや、体調不良など病気の影響もあります。眠りが浅いため、ちょっとした物音・尿意で目覚めることも。不眠症状は、入眠障害、熟睡障害、中途覚醒、早朝覚醒の4つに分類され、様々なリスクを起こします。



- 代謝機能(低下) → 肥満 脂質異常症
- 糖代謝(コントロール不能) → 糖尿病
- 交感神経系(活発化) → 高血圧 うつ病
- 免疫力(低下) → 心筋梗塞 狹心症 心不全 など



チェックリスト



| | | |
|----------------------------------|--------|--------|
| 睡眠によって十分に休養できていないと感じますか？ | はい | いいえ |
| 日中に倦怠感や眠気を感じることがありますか？ | はい | いいえ |
| 眠気で日中の生活に支障が出ることがありますか？ | はい | いいえ |
| 実際に眠っている時間以外に、寝床で長時間過ごすことはありますか？ | はい | いいえ |
| 起床時刻・就寝時刻は平均して何時ごろですか？ | 起床()時 | 就寝()時 |

1つでも「はい」と答えた方、睡眠時間が6時間未満の方は適切な睡眠がとれておらず、体や心の健康を損なっているかもしれません。

なかなか寝付けない、もしくは寝付いても途中で目が覚めてしまう事がある

はい

いいえ

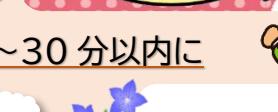
改善方法の例

「はい」と答えた方はストレスなどが原因で不眠の症状が現れているかもしれません。



【日中】

- 毎朝決まった時間に起きる
- 朝日の強い光をしっかり浴びる
- しっかり朝食をとる
- 趣味などを楽しみ活動的に過ごす
- 昼寝は昼食後～15時の間で15～30分以内に
- 夕方に軽い運動や散歩をする
- 夕方以降にカフェインをなるべく摂らない



【リラックス】

- ぬるめのお風呂にゆっくりつかる
- 寝床で悩み事をしない



【環境】

- 寝る一時間前には灯りを少し落とす
- 寝室を静かに、適温に保つ

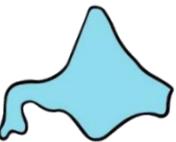


【脳トレ】

「福」が入っている都道府県名は？

| | | |
|--|--|--|
| | | |
|--|--|--|

都道府県クイズ



西日本

東日本



「動物」が入っている都道府県名は？

| | | | |
|--|--|--|--|
| | | | |
|--|--|--|--|



「山」が入っている都道府県名は？

| | | | | | |
|--|--|--|--|--|--|
| | | | | | |
|--|--|--|--|--|--|



「方角」か「数字」が入っている都道府県名は？

| | | | |
|--|--|--|--|
| | | | |
|--|--|--|--|



「ひらがなにすると2文字になる」都道府県名は？

| | | | | | |
|--|--|--|--|--|--|
| | | | | | |
|--|--|--|--|--|--|



「島」が入っている都道府県名は？

| | | | | |
|--|--|--|--|--|
| | | | | |
|--|--|--|--|--|

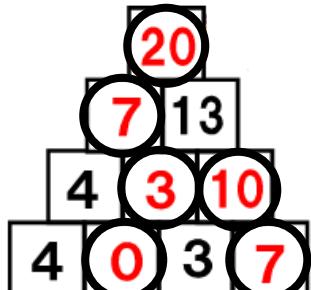
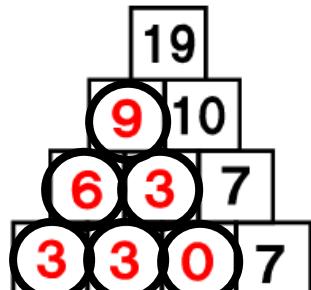
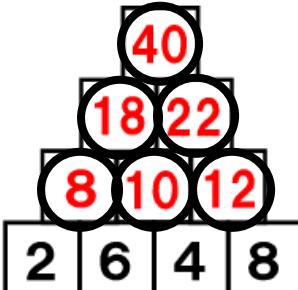
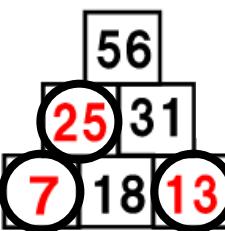
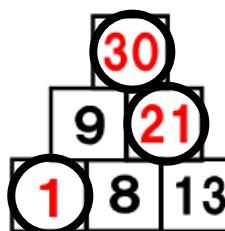
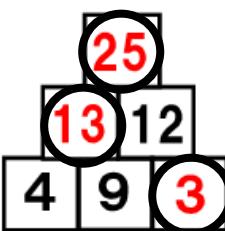
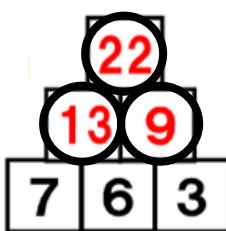
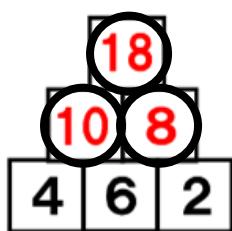
さいごに、「ひらがなにすると3文字になる」県名が13あります。書いてみてね^~



前回の解答



隣のマスを足すと上が答えになります。空いた部分の数字を埋めてみてね~



これまでのふれ黛通信はこちらから
<https://www.tottoricity-syakyo.or.jp/>