

春眠暁を覚えずと申しますが、皆さまいかがお過ごしでしょうか。
春の日差しは暖かく、つついとお布団にくるまり、朝寝坊したくなりま
すね？

という事で、今回は**睡眠**に関するお話をさせていただきます。

睡眠の質が最もいいのは10代で、深い眠りが全睡眠の4割近くを占
め、寝付きもよく、眠りの途中で目覚めることはほとんどありません。

睡眠の質は**10代**にピークを迎え、20代からは少しずつ中途覚醒が
見られはじめます。30代以降では、目覚める回数が多くなり、目覚めて
いる時間も長くなります。50代になるとなかなか寝つけないことがあり、
深い睡眠は**10代の半分以上**となります。30代を過ぎたら、**寝具**
に気を配るなど、**睡眠環境**に配慮した方がよいでしょう。



高齢者の眠りは、乳幼児期のような多相性睡
眠(一日のあらゆる時間帯に分散する睡眠)へと
ふたたび移行していきます。

眠りは**浅く**なり、**昼間の居眠り**や**夜間の覚醒**が多く見られ、いわゆる**昼夜逆転**とい
われる状態になることもあります。

睡眠の確保はご本人にも介護をされている方にもとても大切な事です。



睡眠を保つために

🌞 日光を浴びる

朝日を浴びる事で体内時計は正常な位置まで時計の針が進む仕組みです。同時に夜寝る時は部屋を暗くす
る事で眠りやすい環境をつくります。

🏃 日中の活動量を増やす

出来るだけ日中活動して、ほどよい疲れの中で夜は休むという1日の流れを作ります。

🛀 就寝前に体を温める

入浴したり(足浴等でもOK)、温かい飲み物を飲んだりして体を温めてから布団に入ると効果的です。



だんらんでは多種多様なマットレス
をお取扱いしております。
お気軽に担当営業まで
お問合せください。

だんらん福祉用具貸与販売事業所

TEL 025-530-3657