

2月に入りまだまだ寒さが厳しく、春の訪れが待ち遠しい今日この頃ですが、皆さまいかがお過ごしでしょうか。

冬場はお風呂に入っても寝る頃には足が冷えてなかなか寝付けない、ということがありますよね。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代からは少しずつ夜間の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代の半分以下となります。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。

また高齢者の眠りは、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。

良い睡眠を得るためには

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

出来るだけ日中に活動をして、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。冬場は布団乾燥機を使用し寝具を暖めておくのも良いです。



だんらんでは多種多様のマットレスを取り揃えております。
詳しくは営業担当までお声がけください。

だんらん福祉用具
貸与販売事業所
TEL025-530-3657