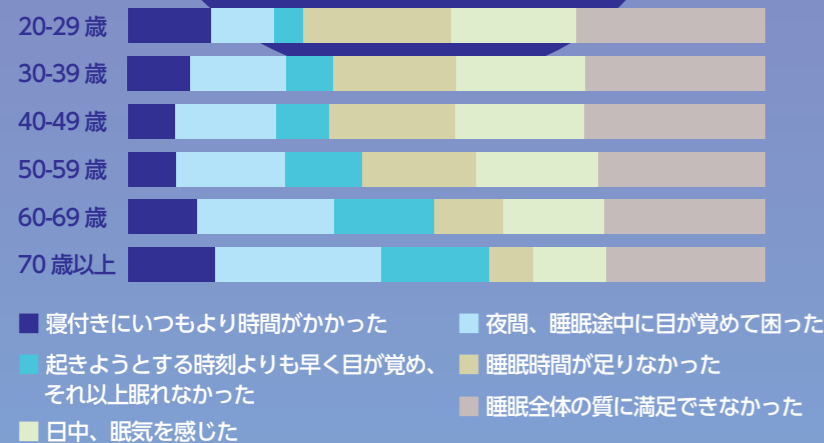


高齢者のための睡眠ガイド

若いころに比べ、睡眠時間が短くなったり、眠りが浅くなったりと感
 じることがありませんか？年齢とともに変化する睡眠について知りましょ

年齢別の睡眠の悩みグラフ (出典：令和元年国民健康・栄養調査)



年齢ごとに睡眠の悩みは違う？

高齢者の多くは睡眠の悩みを抱えています。退職や独居などによる生活スタイルの変化や、メリハリのない日常生活などがその要因です。また、体力の衰えや社会活動の減少により、若いころに比べて、眠りが浅く短くなっていきます。若いころと同じようには眠れないことを理解し、年齢に応じて睡眠の方法を調整していく必要があります。

「アルツハイマー病」をはじめ、「認知症」の引き金に！

睡眠の課題を抱えたまま過ごしていると、さまざまな病気のリスクが高まります。その一つがアルツハイマー病です。これは、脳に老廃物が蓄積することが主要な原因と言われています。この老廃物をまとめて除去する働きがあるのが睡眠です。また、睡眠時間が6時間以下の人、睡眠時間が7時間以上の人よりも、認知症と診断される割合が約30%高いという研究もあり、適切な睡眠を保つことが大切です。



大阪大学大学院
 医学系研究科保健学専攻
 准教授 山川みやえさん

【体内時計】と【眠り欲求】

人が眠くなる理由は、体内時計と眠り欲求の2つが関係しています。体内時計は、夜になると眠くなるという性質で、生活リズムが乱れると時差ぼけのようになります。体内時計は厳密な24時間ではないため、健康な眠りを得るためには、毎朝同じ時間に起きて、昼間に太陽の光を浴びるなど、体内時計を調整する必要があります。

また、眠り欲求による眠気も重要です。睡眠不足の場合、昼間でも眠くなりますし、夕方に昼寝をすると夜に眠れなくなることがあります。日中の活動で適度に疲れ、夜に向けて睡眠欲求を高めることが良質な眠りには必要です。

良い眠りのためにできること

● 寝室をしっかりと「夜」に

テレビを付けっぱなしで寝るなど、明るくうるさい環境は、睡眠の質を下げます。部屋を暗く静かにして、自然と眠りを求められる環境を作りましょう。



● 寝る前の飲酒に注意！

飲酒をすると、利尿作用などから睡眠後半の覚醒を増やします。また、睡眠中の心拍数が下がらず体が休まらないため、寝酒を避けましょ



● 昼寝は短め、15:00までに

夜の睡眠の妨げにならないよう、昼寝をする場合は、昼食後から15:00までの時間帯で、15～20分にとどめましょ

● 無理に寝ようとしない

眠気がないのに寝床に入っても、寝付きが悪く、途中で覚醒することが多くなります。日中に適度な活動をし、眠くなってから寝床に入りましょ



不眠 認知症リスク 無呼吸 に悩んでいませんか？

睡眠センサーで
 専門家のアドバイス！

無料

自宅のベッドや布団の下にセンサーを設置して睡眠状態を計測します。毎月届く睡眠レポートや専門家からのアドバイスを参考にして、一日を快適に過ごすための睡眠リズムを見つけましょ

- 対象：65歳以上で構成する世帯
 ※夫婦で参加する場合、寝具が別であることが条件
- 体験期間：8月～令和6年2月ごろ
- 参加費：無料(センサーの電気代のみ自己負担 約80円/月)

問 申込先 長寿福祉課 T 86-7819

申し込み

- ・長寿福祉課へ電話
- ・QRコードで申し込み



説明会・健康測定

8月4日(金) 10:00、14:00
 8月5日(土) 10:00、14:00
 ※各時間とも、開始30分前から受け付けを開始します。
 場所：シビックコア2階

自宅で計測開始

良い眠りは健康の鍵。毎日の睡眠について改善に取り組んでみてはいかがでしょうか。