



皆さんこんにちは。通所リハビリセンターかとう公式キャラクターの「いしくま」です。雨が多く、ジメジメと蒸し暑い日が続きますね。夜も寝苦しいので、寝不足にならないように注意しましょう。ということで、今回は意外と悩んでいる人が多い睡眠に関するお話です。

加齢による睡眠の変化

歳をとってから、「若い頃より眠れなくなった」、「疲れがとれなくなった」と感じる人は多いでしょう。加齢による体温、ホルモンバランスの変化により睡眠が浅くなったり、尿意により起きる回数が増えたりと、歳をとることで睡眠の質は確実に落ちやすくなります。その結果、日中眠くなることが多く、活動量が減って身体機能の低下を招く・・・というような悪循環に陥る人も少なくありません。

睡眠の質を高めるためのポイント

- 1 やることがないから布団に入るはNG！逆に眠りが浅くなる
- 2 昼寝は基本的にしない！夜眠れなくなる(しても30分～1時間)
- 3 夕方以降の水分量を減らす。尿意により起きてしまう可能性が減る
- 4 日中に適度な運動をする。日光にあたることで覚醒と夜の深い睡眠を促す
- 5 テレビ・照明のメリハリをつける！光刺激があると眠りが浅くなる

当てはまるポイントを整理しよう！

上に書いた5つのポイントは、どれも睡眠の質を高めるのに必要なものです。もし、最近睡眠について悩んでいて、当てはまるものがある人は、まずはそのポイントを改善してみましょう！睡眠は健康においてとても重要な要素です。一人で悩まず誰かに相談するのも良いですよ。

