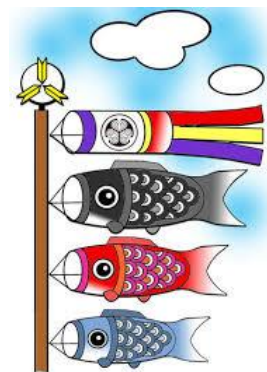


多久市在宅介護支援センター

# 天寿荘だより



令和 3年 5月号 No.363

晴れ渡った空に、新緑の青葉。すがすがしさをを感じる季節です。日の出が早くなると、目覚めも早くなります。すっきりと目覚めたいものです。

さて、年を取るとなかなか寝付けない、夜間に何度も起きるなどの訴えが増えてきます。そこで高齢者の不眠についてお知らせします。



## 【 4月の活動件数144件】

### ●申請手続き代行

- ・配食サービス・見守り事業 0件
- ・生活管理指導員派遣 1件
- ・生活管理短期宿泊 0件
- ・緊急通報システム 3件
- ・紙おむつ支給申請 0件

### ●訪問・相談業務

- ・高齢者実態把握 1件
- ・医療・介護に関すること 131件
- ・その他 8件

介護や生活の上でお困りのことがあれば、いつでもご相談ください。

天寿荘  
天寿荘在宅介護支援センター  
坂井賢一 村島勲

電話74-3100  
直通74-4818  
尾形ひとみ 納富敦子



## 高齢者の不眠の主な要因

### ○加齢に伴う生体リズムの変化

加齢に伴い生理機能が徐々に低下するため、必要とする睡眠時間が短くなると言われています。例えば夜8時に寝て2時に目が覚めたとして、6時間は寝ているので、睡眠時間としては十分取れていると言えます。睡眠時間が浅くなり、昼寝も増える傾向にあります。



### ○トイレが近い

加齢に伴いトイレが近くなるため、夜中に目を覚ますことが多くなります。

### ○足腰の痛みなど

足腰が弱り痛みが出やすくなります。また、外出が減り、運動が少なくなり、不眠がちになる傾向があります。



## 質の高い睡眠のために

・昼、夜のメリハリをつける。→日中は外に出て太陽の光を浴び、日中の活動量を増やすことで昼と夜のメリハリをつけます。体を動かしたり人と会って話をするほうが心地よい疲れが得られ、自然と眠れるようになります。また、昼寝は3時までに20分～30分が適切。あまり長い時間の昼寝は、夜の睡眠に影響を及ぼします。

・眠気がないのに早い時刻から床に入るのはやめる。→夕食後はすぐに床に就かず、ご家族とだんらんの時間や趣味の時間を過ごすなどして、遅めに就寝しましょう。早く寝るとそれだけ早く目が覚めてしまいます。もし、床の中にいて眠れないようなら一度床から出ましょう。

