

知って情報

健康的な睡眠を取ろう



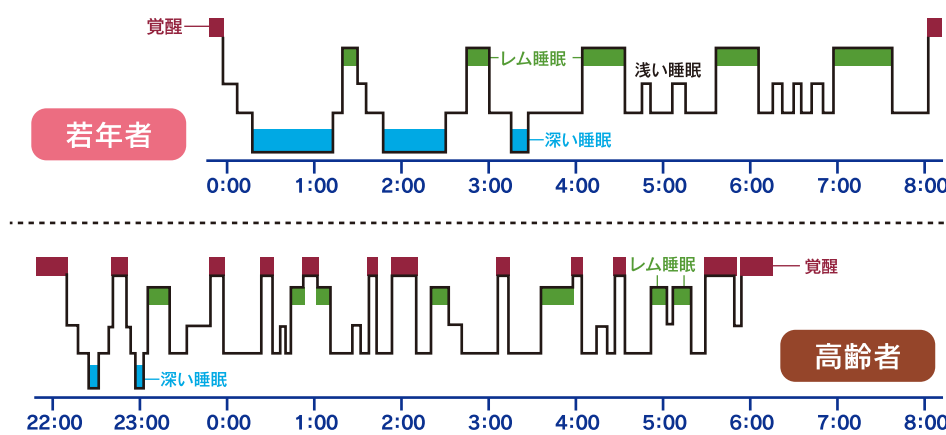
福井県立大学 看護福祉学部
看護学科 看護福祉学専攻 教授
笠井 恭子氏

若い時のようにぐっすり眠れない、夜中や早朝に目が覚めてしまう、そんなお悩みはありませんか？
睡眠は身体と脳の休息に不可欠で健康の保持・増進や疾病の回復にも重要な役割を果たしています。
今回は、加齢と睡眠の関係や健康的な睡眠について、福井県立大学教授 笠井恭子さんに詳しく教えていただきます。



高齢者の睡眠の特徴

若年層に比べて高齢者は就寝時刻・起床時刻が早く(75歳以上21時台に就床※H23社会生活基本調査より)、深睡眠が少なく覚醒が多いという特徴があります。



出典：厚生労働省 e-ヘルスネット



寝る前の深呼吸やアロマテラピー(ランゲル、カモミールなど)、波の音・小川のせせらぎなどリラックスできる音楽を聴くのもおススメ

中途覚醒・早朝覚醒といった不眠症状に加え、日中の眠気や倦怠感、集中力の低下などがある場合、と定められています。睡眠時間が短くても日中活動的に過ごせれば問題ありませんが、眠れないことを苦痛に感じたり、体調が悪くなるような場合はかかりつけ医に相談してみてください。

また、食事の時間が不規則になるなど生活リズムの乱れや、活動量が減ることも不眠の原因として考えられています。睡眠障害国際分類第3版(ICSD-3)によると、不眠症の診断基準は「入眠困難」

加齢と共に眠りが浅くなり不眠の悩みが増えてきます。皆さんは、夜ぐっすり眠れているでしょうか？睡眠は健康的な生活に欠かせないものであり、特に夜間睡眠の良否は次の日の活動や生活の質を決める大切な鍵になります。しかし、年齢を重ねるとともに「寝つきが悪い」「夜中に何度も起きてしまう」「早朝に目が覚める」といった声が増え、不眠症状に悩まされる人も増加してきます。

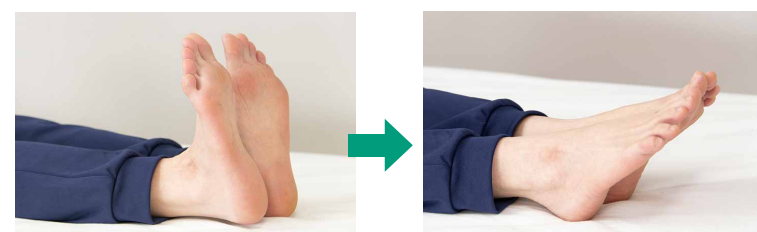
本来、睡眠中は、脳も身体も休息し、深い眠り、ノンレム睡眠と、浅い眠り、レム睡眠を繰り返して、浅い眠り、レム睡眠を何度か繰り返して、起床を迎えます。しかし、加齢と共に深い眠りであるノンレム睡眠が少なくなり、覚醒が多くなると、中途覚醒の原因が頻尿であることも多いため、頻尿の治療が必要になる場合があります。

寝る前はリラックス

筋弛緩法 寝る前は体の緊張をほぐし、自然と心もリラックスしましょう！
身体の緊張を緩めることで自律神経を交感神経優位から副交感神経優位にすることができ、快適な睡眠につながります。ここで紹介する筋弛緩法は手軽にできておススメ！布団に仰向けになったり、椅子に座って行いましょう。



両手を前腕に引き付け、10秒ほどギュッと力を入れます。その後、腕をフックと伸ばして脱力し、20秒ほど身体の力を抜きます。



膝を伸ばして足首を立て、力を入れながらつま先を手前に向け10秒ほどキープします。その後20秒ほど脱力します。各動作2、3回ずつを目安に、手と足を同時に行います。

自律神経のバランスを整え健康的な睡眠を

睡眠の質を良くする7つの生活習慣

日常生活でのちょっとした工夫が健康的な睡眠に導きます

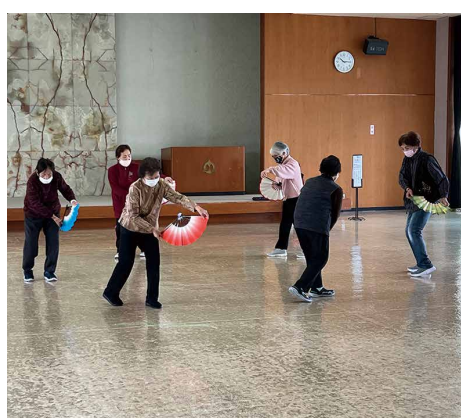
- 朝起きたらカーテンを開け外の光を取り込む
- お昼寝は午後のお早い時間帯に30分程度に
- 夕食の時間はあまり遅くならないように
- 夜遅くまでお酒を飲むのは避けましょう
- シャワーだけでなく湯船につかりましょう
- 眠くなったら寝床に入りましょう
- 寝床に入ったら携帯は見ないように

活動レポート

楽しく運動にもなる民謡踊りを練習・披露

いずみの会の踊りクラブ(勝山市)

「いずみの会」として高齢者への給食サービスや利用者との交流会を開催する中、「交流会で民謡踊りを取り入れたら楽しいのでは」という思いから平成2年に結成。月に2回、先生を招いて民謡踊りの練習をするほか、コロナ禍前は神社の祭りで盆踊りしたり、高齢者施設で民謡踊りを披露し、地域の皆さんに喜んでいただけていました。みんなで踊るのは楽しく、軽い運動にもなっていますし、友人も増え、交流の場があることをうれしく思っています。



オンラインを活用しながら全員参加型の公演を実施

竹とんぼクラブ(鯖江市)

ハーモニカ演奏やダンスなどの特技を活かし、病院や老健施設をご利用の方に喜んでいただきたいという思いから平成22年に結成。利用者や職員にも一緒に歌ったり踊ったりしてもらおう全員参加型の公演を心がけています。コロナ禍後は、令和3年よりオンラインでの公演を実施し、施設の皆さんと双方向での交流を行っています。今後はブレイクダンスの発表をすることの大切さを伝えたり、オンライン公演の機会を増やしていきたいです。



きてみて! TRY!

3月

働く人のためのボランティア活動 デビュー講座 受講生募集

受講生募集
参加費無料

オンライン動画視聴講座

「ボランティア活動を自分の居場所の一つとしてみませんか」

- 仕事・家庭以外の居場所を持つ意義
- ボランティア活動の魅力
- ボランティア活動が仕事・家庭に与える良い影響

【講師】株式会社For Smile 加藤 裕美氏
【申込方法】本会ホームページ(https://www.f-shakyo.or.jp) または右の申込みフォームからお申込みください。ご記入いただいたメールアドレスあてに、動画視聴用のURLをお知らせします。



【視聴期限】3月24日(金)

《お問合せ・申込先》
福井県すこやか長寿センター TEL 0776-24-2433 FAX 0776-24-0041
Eメール sukoyaka@f-shakyo.or.jp

きて ラジオ講座いきいきライフ

受講生募集
ラジオ講座
いきいき
ライフ

ラジオ講座「いきいきライフ」は、ラジオやインターネットを通じて、時事、社会、文化、健康、医療、福祉など、世界中で活躍されている方のお話を毎週聞くことができます。シニア期の暮らしに必要なテーマをシリーズで放送する「学び強化月間」も定期的に設けています。

日程	テーマ	講師
3月 5	特殊詐欺とアテンション・エコノミー 注意の誘導と詐欺	神戸女子大学心理学部 教授 秋山 学氏
12	60歳から読んでほしい あの本、この本	出版プロモーション& イベントプロデューサー 山上 昌彦氏
19	今、福井に恋をする ~見つめなおす私たちの故郷~	福井県 県民活躍課 チャレンジ応援ディレクター 寺井 俊介氏
26	ローカル鉄道の未来と楽しみ方	旅の文筆家 蜂谷 あす美氏

ラジオ講座いきいきライフの公開講座 参加者募集!!

3月11日(土)に、どなたでも参加いただける、ラジオ講座いきいきライフの公開講座を開催します。NHKラジオ第1「ラジオ深夜便～ほやき川柳」の道徳で川柳作家の大西泰世氏の講演会です。心ゆたかに生きるコツ」と題してお話いただきます。ぜひご参加ください。(参加費無料)

【日 時】令和5年3月11日(土) 14:00～15:30

【会 場】FBCホール(福井市大和田2-510 福井放送内)



《お問合せ・申込先》福井県すこやか長寿センター
Tel.0776-24-2433 Fax.0776-24-0041
Eメール sukoyaka@f-shakyo.or.jp

お申込みはこちらの
二次元コードからできます。

「川柳コンテスト」優秀作品

ラジオ講座いきいきライフでは、今年度「いきいき」をテーマとして川柳コンテストを実施しました。113名の方から225句の応募をいただき、その中から下記の5句が優秀作品に選ばれました。

ハミングが聞こえて元気仕舞い風呂

古希盛んなお満載のスケジュール

いきいきとあなたの中に居るわたし

時を経てユーミンの歌詞かみしめる

紅引いていきいき老いを吹き飛ばす

学生の視点で福祉の魅力を発信! / 福幸チャレンジ2022

本会は今年度、福井県立大学と連携し、福祉施設・団体が行ってきたコロナ禍での取り組み(チャレンジ)を広く紹介することで福祉の魅力を発信する「福幸チャレンジ2022」に取り組んできました。

そして同大学の学生達が10月から1月までの約4ヶ月間、県内の各福祉現場取材し広報素材を制作。その成果報告会が、2月9日(木)、県立大学永平寺キャンパスで行われました。

このプロジェクトに取り組んだのは、県立大学看護福祉学部社会福祉学科坂口昌宏准教授ゼミの2年生9名です。学生達は4つのグループに分かれ、障害者支援施設 希望園、あわら市の民生委員児童委員 岩本悦信氏、福井県ろうあ協会 濱田かおり氏、南越前町社会福祉協議会を取材。魅力を届ける対象や効果的な広報媒体、内容等を考え、Instagramでの動画配信、子ども食堂での紙芝居披露、ポスター、県内高校生へのチラシ配付、ホームページ用のスライドといった、学生の視点を活かした成果に結びつけました。



現在、本会ではプロジェクトでの学生の取り組みを追いかけた動画を鋭意制作中で、今後YouTubeで配信します。福祉現場での取り組みや、福祉を目指す若者の姿をぜひご覧ください!

問合せ先 総務企画課 Tel.0776-24-2339
https://www.f-shakyo.or.jp/

