

「眠れない」「途中で目覚める」は正常?  
それ、実は

# 不眠

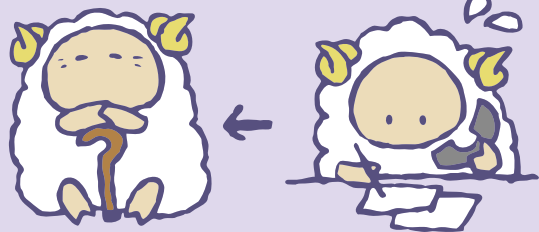
じゃないかも?  
じゃあ?



60歳以上の高齢者では、約3割の人に何らかの睡眠障害があります。しかし、年をとると眠れなくなるのは、ごく自然なことです。今回は薬に頼らない眠りの質の向上についてまとめました。

## 身体の変化が不眠を引き起こす

高齢になると、身体がだんだんとエネルギーを必要としなくなるので、疲れの回復に必要な睡眠時間が若い頃より短くなります。また、身体を動かす機会も減っていくので、疲れることも減り、より睡眠が必要なくなっていく。眠りが浅く短くなっていきます。年をとると眠れなくなるのは自然なことなのです。他に、高血圧や糖尿病などの疾病がある人も眠りにくくなることがあります。



「眠れない」あせりで不眠に



若いときと同じようにぐっすり眠れないと不安を感じてあせってしまい、イライラして気が高ぶって余計に眠れなくなるとい

う悪循環を引き起こします。無理に眠ろうとして睡眠導入薬を使うと、昼間にボーッとしたり夜中に転倒しやすくなるなどの副作用があるので、できるだけ薬に頼らない方法で眠れるように改善し、どうしても眠れないときに薬を検討しましょう。

## 気持ちよく眠るために

- ★起きている間は寝床から出る
- ★起きる時間・寝る時間は一定に
- ★無理に寝付こうとしない
- ★昼寝は30分以内
- ★昼間に運動する
- ★日中はできるだけ外出する
- ★太陽光に積極的にあたる
- ★カフェイン・たばこ・お酒など刺激物はひかえめに
- ★夕方ぐ寝る前は水分をひかえる

眠れないタイプ別

ぐっすり眠る方法

### 寝付きが悪い



床に入ってもなかなか寝付けないときは、一旦布団から出てみましょう。明るい時間に外出して太陽光を浴びると、体内時計がリセットされて夜に寝付きやすくなります。

### 途中で目が覚める



起きている時間がいと、深い眠れるようになりません。本当に眠くなるまでは起きて活動してみましよう。トイレに起きてしまう人は、夕方以降の水分摂取を控えるに。

### 朝早く目が覚める



早い時間から寝ると必要以上に眠ってしまうので、遅めに寝るように生活のリズムを変えるのがおすすめです。無理に二度寝しようと思わず、起きて活動時間を増やして、翌日の寝付きを良くしましょう。

結の庭に **トマト** ができました!



デイサービス  
結  
だより  
七  
ばたな  
夕



今度はひまわりを  
植えています

収穫したトマトは  
お昼ごはん



7月のカレンダーは金魚です



押し花教室 本物のあじさいの押し花を使いました!



このごろ高齢者を狙ったサギ事件が多くて、つい最近も知り合いが半分ダマされてしまいましたです。市役所をかたる人から「ご夫婦の保険料を還付します」と電話があり、聞けば戻ってくる金額は4万円程なのだそう。普段しつかりしている人なので、その時に限って、奥さんに内緒にしてネコババし小遣いにしようと思ったらしく、ハイハイと話を聞いたそう。その後銀行協会というところから電話があり、個人情報や口座番号を教えたり残高や暗証番号を聞かれたあたりでやっとおかしいと勘付いたそうです。市役所に一度確認すると、所々に問い合わせたところ、「それはサギです」と

言われ、すぐに銀行に電話して口座を停止してもらったそうですが、銀行でも改めて「サギが多いので気を付けてください」と言われたそうです。本当に騙された人は、その後に銀行協会をかたる人が来てカードと通帳を渡してしまっそうです。もちろん奥さんには散々怒られたそうです。が、ネコババして小遣いにしようという気持ちがかそもアカンとこ



所長コラム  
オオボタ  
日記

固定電話

は留守番電話にしておいて、メッセージが有れば掛けなおすという方法が良いようです。身内や親しい人とは携帯電話でやり取りするのが良いように思います。そもそもサギのプロと話したらどんな人でも騙されますので、最初から話さないようにしましょうね。

ゆいまーる

居宅介護支援・訪問介護  
通所介護・介護タクシー  
http://yuinet.co.jp/

ゆいまーるケアセンター  
ゆいまーるケアセンター総持寺  
デイサービス 結

Yuinet デザインラボ ユイネット

茨木市沢良宜西1丁目13-25 美山ビル1F TEL: 072-601-0696 / FAX: 072-601-0697  
茨木市庄2丁目10-103 アバンテ茨木1F TEL: 072-601-0007 / FAX: 072-601-0875  
茨木市沢良宜西2丁目2-7 TEL: 072-667-5501 / FAX: 072-667-5502

ホームページ制作/印刷物デザイン/商品写真撮影/広告企画・コンサルティング

UD FONT  
by MORISAWA

見やすく読みまちがえにくい  
ユニバーサルデザインフォントを採用しています。

7月号 2019年7月1日発行 第91号  
編集・挿絵 宮田なつ子 制作・発行 有限会社ゆいまーる