

# 疲れのとれる睡眠を！！



## 高齢者介護まつしまリハビリホーム

夏から秋にかけて夜もだいぶ涼しくなり寝る環境も変わってきておりますがぐっすり睡眠はとれているでしょうか。睡眠は身体の疲れをとる為大切なことです。良い睡眠をとる為に色々覚えていきましょう。

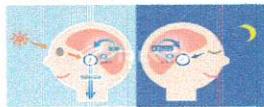


### ●良い睡眠の間違った10の思い込み

良い睡眠をとる為色々な方法がインターネットや巷で流行ったりし試しているかと思いますが、中には思い違った睡眠方法がありますので下記を参照ください。

- ・睡眠時間は長い程睡眠がとれる
- ・アルコール・睡眠剤を飲むと良く寝れる
- ・真夜中に目が覚めたらまた寝れるまでベッドで横になっている
- ・不眠症だと寝つきが悪い
- ・誰でも7~8時間の睡眠が必要だ
- ・昼間に眠くなるのは昨夜の睡眠が足りない
- ・パワーナップを取ると気分がリフレッシュする
- ・朝型・夜型があり、朝型の方が生産性がよい
- ・平日の寝不足は休日にたっぷり寝れば補える
- ・スヌース機能を使うと睡眠時間が稼げる

そうだと思われる方気をつけてください！！  
良い睡眠方法をおしえます。



### ●睡眠のしくみ

眠りたいときにきちんと寝ることができ、ぐっすり眠る為には就寝時に眠気がしっかりと高まっていること、覚醒水準が低くなっていることが大事です。眠気は体内時計と頭の疲れによって作られ、体内時計のリズムが規則的に調節できたり、1日の途中で昼寝などせず起きていることにより覚醒水準を低くすることで良い睡眠をとることができます。

### ●快適な睡眠方法

体内時計の調節をし、規則正しく過ごせるように心がけてください。体内時計のリセットは朝起床し太陽の光を浴びると体内時計をリセットすることができます。食事では体温が高くなる食事を選び食し、胃腸をしっかりと休めてから寝るようにしてください。入浴ではシャワー浴でなく40度のぬるま湯にゆっくり浸かってください。体温が高くなり血管が開いて暑さを逃がし、体温を下げてくれます。アイテムとしては枕、マットレスを替えたり、パジャマ選びでは薄手のコットン性のものが汗を吸収しよいとされています。目覚まし時計では大音量だけでなく、アラームやスヌース機能を用いて時間を設定したり起きれなかったときに再度アラームを鳴らしたりする方法や、カモミールのハーブティーや漢方を飲むのも良いとされています。