

こんにちは 在宅介護支援センター です

◆来所・有線電話相談
月曜日～金曜日 8:30～17:00
有線 8200

◆電話相談（24時間対応）
電話 62-8200
尚、お急ぎでない方は、出来るだけ平日の昼間をお願いします。

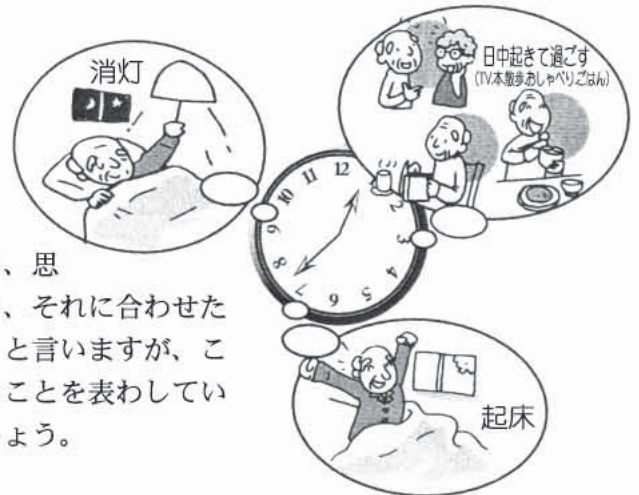
ぐっすり眠るために・・・

睡眠は、精神と身体の休養をもたらし、心身の疲労回復に大切な役割を担うものです。安眠できなかった場合には、頭が重い、集中力の低下、疲労感、だるさ、食欲不振などが現れてきます。毎日充実した豊かな生活を送るためにより良い睡眠を得る方法を考えてみませんか？

<高齢者の睡眠の特徴>

お年寄りは、寝つきが悪かったり、夜何回も目が覚めたり、眠りが浅いため、「眠れない」と悩みがちです。これは加齢減少の一つとも言えます。若い頃に比べ、睡眠時間が減少しているわけではないので、心配しすぎないようにしましょう。

しかし、不眠の状態が長く続くと、身体は疲れやすくなり、思考力も落ち、気力もなくなってきます。眠れない原因を探り、それに合わせた対応をすると良いでしょう。よく「枕が変わって眠れない」と言いますが、これは眠る条件が少し変わることによって安眠できなくなる、ということを表わしています。一人ひとりの状態に合わせた細かい気配りが必要でしょう。



<不眠の原因>

不眠の原因はいろいろあります。かゆみ、痛み、しびれ、せき、トイレが近い、などの身体的なことからくるもの、神経症やうつ病、痴呆など精神的なもの、ストレスや不安、薬の副作用から眠れなくなることもあります。また、部屋の環境、一日の生活のリズム、運動不足などが原因になることもあります。

<不眠解消>

◎一日の生活パターン

生活のリズムを整えるだけで眠れるようになることが多いものです。日中寝過ぎたり、活動量が少なければ、当然夜になっても眠れません。昼間はできるだけ起きて過ごして適度な運動をしたり、社会参加や生きがいを持ち、夜ぐっすり眠る、そんな習慣をつけましょう。

◎入 浴

身体が温まると眠くなるので、眠れない時には夜間の入浴も効果的です。入浴が難しい場合には、手足を温めるだけでも良いでしょう。

◎排 泄

便秘の時やおしっこの心配があると、眠れないこともあります。便秘は他にも食欲不振や精神不安定など様々なトラブルの原因になるので、普段から便秘にならないように気をつけましょう。

トイレが心配な場合には夜間の水分を飲む量に気をつける、部屋にポータブルトイレを置く、時間を決めて声掛けをする、夜間だけパッドなどをうまく使う、というような工夫をしてみてください。

◎就寝前の対策

- *空腹の時は、消化の良い温かいものを少し食べる。
- *興奮を起こすようなテレビ、読書による刺激をさける。
- *肩・腰・足のマッサージ、指圧をする。
- *紅茶、コーヒーなどの興奮させる飲み物は控える。
- *静かな音楽を聴く。
- *少量のアルコールを飲む。

◎精神的なこと

お年寄りは孤独感、不安が強くと眠れないこともあります。お年寄りの睡眠のリズムの変化を理解しながら、話に耳を傾けたり、気分が落ち着くまでそばにいてあげると、安心して眠りにつくことができます。