

介護予防センター元町一口メモ

高齢者の睡眠について

つい先日まで夜8時を過ぎても外は明るかったのに、今では7時には暗くなるようになりましたね。食事を済ませ、お風呂に入ったらもう寝る時間。さっと布団に入るまでは良かったが、なかなか寝付けず、寝られたと思ったらトイレに行きたくなくて目が覚める。そんなことを繰り返しているうちに「もう朝！」という人はいないでしょうか？「ああ、グッスリ寝られていたあの頃が懐かしいなあ」なんてね。

皆さんはご存知でしょうか？睡眠には2種類あって、寝ているつもりですが、脳は起きていて、ちょっとしたきっかけで目が覚める「レム睡眠」と、ゆすってもなかなか起きない「ノンレム睡眠」があります。睡眠時には成長途中の若い体や、体をよく動かす人たちは深い眠りの「ノンレム睡眠」の時間がたくさん発生し、そのタイミングで成長ホルモンを分泌させ、体の成長を促し、疲労を回復させます。歳を重ねた私たちの体は成長が止まっていますので、あまり成長ホルモンの出番がなく、脳はノンレム睡眠のようなしっかりした睡眠を求めなくなってしまいます。

ですから、ちょっとしたきっかけで目が開き、早朝に目が覚めてしまうことは、ある意味、仕方のないことなのです。

ところで、皆さんは睡眠分泌ホルモン「メラトニン」をご存知でしょうか？これは睡眠を持続させるホルモンで、このホルモンの体内生産量を増やしていく事で睡眠の質を向上させることができます。で、メラトニンはどうしたら増やしていけるのでしょうか。ここでは睡眠の質を高めていく事に重点を置いてお伝えしましょう。

- ① 日中、太陽の光を浴びる。
- ② 昼間の運動で適度な疲労。
- ③ トリプトファンを摂取する（乳製品・大豆製品・卵黄・ナッツ類等に多く含む）
- ④ 夜は照明を落とす。（明かりが弱くなると体が休む準備に入ります）

これらを意識して頂くと、メラトニンが生産され、質の高い睡眠になっていきます。睡眠について悩みを持っている方は実践してみてください。

それから夕食の時間なんですけど、就床の4時間前に済ませるようにしてみましょう。寝ようと思っても、胃の中に食べたものが残っていると胃が活発に活動し、体が寝る体制に入れませんので気を付けて下さい。「色々試しても寝られない」そんな方は思い切って、一度布団から出て30分ぐらい何かしてみましょ。例えば本を読んだり

（テレビは脳への刺激が強いので控えましょ）、明日のプランを考えてみるのも良いでしょう。何かしているうちに眠気が出てくるかもしれません。私は本好きですが布団に入ってから読む本は眠気を誘います。因みにお休み前の「カモミールティー」はカフェインも無くリラックス作用が得られるそうです。このように眠りの質を上げるために様々な方法を記してみましたが約束されたものではありませんし、効果には個人差が生じます。睡眠についての悩みが解消されないときはホドクターに相談してみることをお勧めします。健やかな睡眠を手に入れ疲れを残さない体になるといいですね。



介護予防センター元町からのお知らせ

2014年（平成26年）8月26日 発行

【8月】

<転倒予防教室>

<すこやか倶楽部> お休みでした

ストレッチ・転倒予防運動

8月2日（土）慈徳ハイツ 1F 13名参加 民生ボラ2名

<すこやか倶楽部プレミアム> お休みでした

9月のすこやか倶楽部・転倒予防教室のお知らせ

すこやか倶楽部（道の駅マオイの丘）

9日 北27条会館

10日 北東会館

11日 中央会館

出発は
午後一時

転倒予防教室 9月6日（土）10:00～

慈徳ハイツ内（ストレッチと転倒予防運動）

すこやか倶楽部プレミアム（元町会館）

9月18日 10:00～

カラオケのど自慢! 歌好き集まれ!!

最新カラオケで体操も出来ちゃうよ!

介護予防センター元町 in まごころサロン

日時 毎月第3週の木曜日 13:30～

場所 まごころサロン

（北21条東18丁目3-5日興美装事務所）

内容 茶話会です。中身はみんなで考えましょ!

すこやか倶楽部、転倒予防教室の報告とお知らせ

「電話帳の住所と世帯構成年齢を教えてください。試供品を送ります」というよくわからない電話があった。

その後、健康食品のサンプルが届き、請求書はなかったが「お申込みありがとうございます」という礼状とクーリング・オフについて書かれた紙が入っていた。契約したことになるのか」という相談ありました。

合意がなければ契約は成立しないと考えられます。業者には絶対連絡をせず、困ったことがあれば消費者センターにご相談ください。

突然、健康食品のサンプルが
お礼の手紙付きで送られてきた。



後から請求がくるのか?

独りで悩まず、まず相談介護予防センター元町 784-0808

相談員 小林まで

トラブルは早めに札幌消費者センター（728-2121）