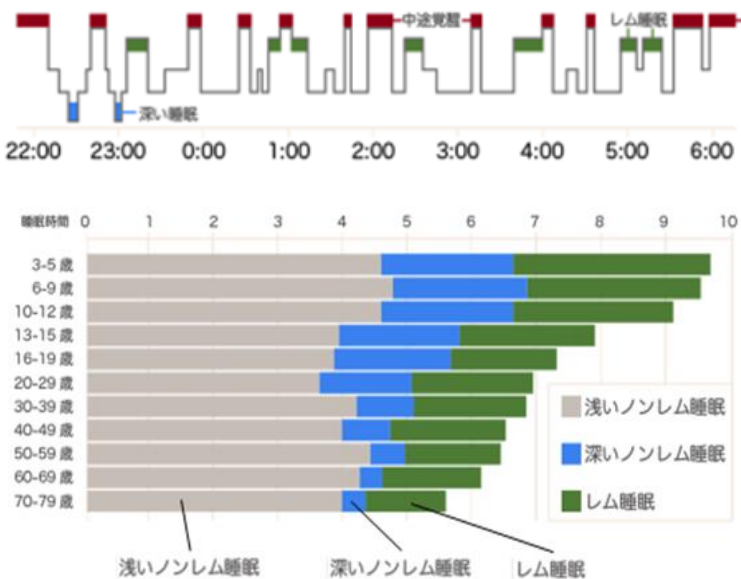


ケアステージタイムズ

今月のトピックス

『早寝、早起き。でも、夜中に起きて眠れない…』

少しずつ暗くなる時間が遅くなってきましたね。3月後半の日の入りは18時頃になりました。みなさんは何時に布団に入りますか？「面白いテレビもないし、早く布団に入っている」という方もいらっしゃると思います。そして、早く寝たものの夜中に目が覚めて眠れなくなってしまった、という経験をお持ちの方はいませんか？



年齢とともに、睡眠には変化が生じます。1日に必要な睡眠時間は減り、浅い睡眠が増えるようになります。そのため、尿意やちょっとした物音などで何度も目が覚めてしまい、眠れなくなってしまうのです。眠気がないのに布団に入って、逆効果だったということはありませんか？早く布団に入り体は休めようと思っても、脳はまだ覚醒しているために、うつらうつらしている時間だけが過ぎていく…というのも体内時計の加齢変化によるものなのです。

●良い睡眠をとるために

- ①環境を整える（室温を確認しましょう。少し寒いくらいの温度が寝やすいと言われています。またカーテンの隙間から漏れる光や電気製品の明かりも遮光しましょう。）
- ②午前中に日光を浴びる
- ③覚醒時刻を規則正しく整える
- ④ぬるめのお風呂に入る（体をじわじわ温め、深部体温を上げるには39～40度のぬるめのお風呂に入るのが効果的です。時間は15分程度で、就寝の1時間半前に入るのがおすすめです。）
- ⑤就寝前は部屋の明かりをおとす


よく眠れるようにお薬を処方してもらうことも大事ですが、身近にできることで良い睡眠が得られるようになると、日中も活動的に過ごすことが出来ますね。

(作業療法士 米井)

今後の行事・イベント情報

4月の行事 **お花見ドライブ**

3月30日～4月5日

車内から桜並木をご覧ください。

お楽しみに☆

デイサービス空き状況

月曜	火曜	水曜	木曜	金曜	土曜
○	△	○	○	△	△

○：空き有り △：若干名のみ