

香川県シニア健康アップマニュアル

Light

地域で安心して生活するために取り組もう健康アップ

睡眠編



令和4年度香川県介護予防多職種連携推進事業
委託先：香川県地域包括ケアシステム学会

いつまでも元気に安心して生活するために、今日からできる「睡眠」についてお話しします。

こんな事はありませんか？



- 1日の中で、寝転んでいる時間が長い
- 眠りが浅く、熟睡感が少ない
- トイレなど、途中で起きる回数が多い
- 寝床に入ってもなかなか眠れない
- 朝早くに目が覚めてしまう
- 寝ている間に、足がつる など

加齢で生じる睡眠の2つの変化

【第1の変化】

体内時計が加齢変化して、睡眠を支える生体機能リズムが前倒しになり「**早寝早起き**」になります。

【第2の変化】

睡眠時間のうち深い眠りが減少し、小さな音で目が覚めてしまう「**浅い眠り**」が中心になります。

睡眠障害は**生活習慣病**と関連！！

肥満や糖尿病、高血圧、うつなど
さまざまな病気の発症リスクが増大

(資料左)

では、皆さんに質問しますので、当てはまる方は手を挙げてくださいね。

- 1日の中で寝転んでいる時間が長い人？はい、いいですよ
- 眠りが浅く、熟睡できていない人？はい、いいですよ
- トイレなど、途中で起きる回数が多い人？はい、いいですよ
- 寝床に入ってもなかなか眠れない人？はい、いいですよ
- 朝早くに目が覚めてしまう人？はい、いいですよ
- 最後に寝ている間によく足をつる人？はい、ありがとうございます。

皆さん、色々と問題がありますね。

では、睡眠について一緒にお勉強しましょう

(資料右)

年齢と共に睡眠には2つの変化が生じます。

1つ目は、高齢者は若いころに比べ早寝早起きになることです。

体内時計の加齢変化によるもので、睡眠を支える多くの生体機能リズムが前倒しになります。

2つ目は、睡眠が浅くなることです。

高齢になると、睡眠時間の中で、特に深い眠りの時間が減少します。

これにより、小さな音でも目覚めてしまうことがあります。

また睡眠障害は生活習慣病と深い関連があります。

睡眠時間が5時間以下だと、糖尿病発症のリスクが2.5倍に
高血圧の発症リスクが13.3倍に上がります。
さらに睡眠不足は食欲を高め、肥満の原因となったり
心の健康を低下させて、うつ症状を強めたりする危険があります。

睡眠で健康アップ～ 取り入れたい“3つの習慣”～

① 規則正しい朝食を食べよう！

【いつ食べる？】

毎朝、朝食は同じ時間に食べることが大事

【なにを食べる？】

- ① ごはんやパンなどの「炭水化物」
- ② 牛乳やヨーグルト、卵などの「たんぱく質」
- ③ 野菜や果物などの「ビタミン、ミネラル類」



例えば
こんな食事はいかが？



そんな睡眠障害にならないために
今日からできる「睡眠で健康アップ、取り入れたい3つの習慣」についてお話し
します。

1つ目は、「規則正しい朝食を食べよう」です。
毎朝決まった時間に起きて、朝食を摂ることで臓器内の体内時計が整います。
また睡眠は睡眠時間よりも睡眠の質を改善することが大切です。
特に、ご飯やパンなどの「炭水化物」や牛乳やヨーグルト、卵などの「たんぱく質」
さらに、野菜や果物などの「ビタミン、ミネラル類」を摂ることが大切です。

毎朝準備することが大変な方は、前日に準備しておくこともおすすめします。

睡眠で健康アップ～ 取り入れたい“3つの習慣”～

② 午前中に散歩をしよう！

朝に運動する利点



- 1日の生活リズムが作りやすくなります。
- 日光を浴びながら歩くことで、体内時計をリセットできます。
- 朝の光を浴びてから14～16時間後に睡眠を促す「メラトニン」が増加し、入眠がしやすくなります。
- 1日30分以上の散歩がおすすめ
- 散歩の前にはコップ一杯の水を飲みましょう！

「睡眠で健康アップ、取り入れたい3つの習慣」
2つ目は「午前中に散歩をしよう」です。
午前中に散歩することで、1日の生活リズムが作りやすくなります。
また、朝に日光を浴びることで、崩れた体内時計を整える事ができます。
さらに、夜に眠りを促す「メラトニン」というホルモンがありますが
このメラトニンは朝日を浴びてから14～16時間後に分泌されるため、入眠しやすくなります。
1日30分以上の散歩を心がける事が大切です。

睡眠で健康アップ～ 取り入れたい“3つの習慣”～

③ 夜はストレッチと呼吸法

1) ストレッチ



ゆっくり伸ばす

2) 全身のリラックス法



全身にぎゅっと力を入れて5秒止める

ストンと力を抜いて10秒脱力

3) いい睡眠を引き寄せる深呼吸



ゆっくり口から息を吐き
自然に鼻から息を吸って、
3秒止める



再びゆっくり
息を吐く
を繰り返す

「睡眠で健康アップ、取り入れたい3つの習慣」

3つ目は、「夜のストレッチと呼吸法」です。

日の入りとともに身体は眠る準備を始めます。

この時間帯では、運動ではなく心身をリラックスさせる活動を心がけましょう。

心身のリラックス方法としては、ストレッチや全身のリラックス法である漸進的筋弛緩法、

腹式呼吸をご紹介します。

皆さんは何かしているストレッチはありますか？

どんなストレッチでも大丈夫ですが、息を吐きながら、ゆっくりと身体を伸ばしていくことが大切です。

次に、全身のリラックス法です。

拳を握り、腕をぐっと曲げて脇を締めます。肩を上げ、膝をくっつけて伸ばします。

息を吸って、ぎゅーっと力をこめて1, 2, 3, 4, 5

次に、息を吐いて、全ての糸が切れたようにストンと力を抜きます。

1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10 全身の感覚を味わってください・・・

これを寝る前に1～2回行うと不安や緊張がほぐれます

最後に腹式呼吸です。

今日は座ったままで大丈夫です。

身体力を抜いたまま、口を「ほ」の形にして、長くゆっくりと息を吐きます。
お腹の中の空気をすべて破棄するイメージで下腹部を限界まで凹ませます。
次は下腹部を膨らませるイメージで鼻から空気を吸い込みます。
限界まで吸い込んだら3秒ほど息を止めて、再び息をゆっくりと吐きます。

以上が、「睡眠で健康アップ、取り入れたい3つの習慣」です。
これらは、毎日続ける事が大切です。
睡眠の質を改善させるために、今日から始めてみましょう。