

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

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

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？

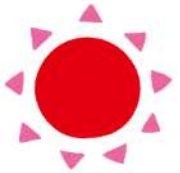


睡眠で健康アップ～ 取り入れたい “3つの習慣” ～

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” ～

③ 夜はストレッチと呼吸法

1) ストレッチ

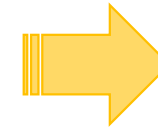


ゆっくり伸ばす

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