

睡眠を知らう ～より健康的に 眠るには～

睡眠に問題が生じると、
高血圧や心臓病、精神疾
患、認知症などの原因と
なる可能性があります。
睡眠の質を高めるため
に、次のポイントについ
て認識しておきましょ
う。

リズム

体内時計のカギを握るのは、光と食事：体内時計は、
朝や昼の十分な明るさと、夜の十分な暗さ、そして食事などでつくら
れます。朝は雨戸を開け、日の光を浴び、朝食を摂りましょう。朝一
番の散歩も、リズムを作るのに効果的です。

質

眠くなる時は脳の体温が下がる時：眠気がさす
ときは、脳の温度が下がる時です。そのためには、日中体温を上げて
おく必要があります。体操したり、散歩をしたりなど、夕方の軽い運
動は効果的です。運動できなかった場合は、入浴で体を温めると良い
ようです。

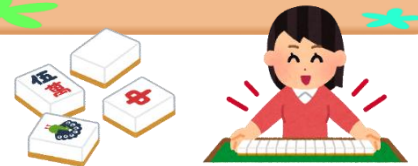


こちらのサイトでは、朝型・夜型な
どの睡眠に関するセルフチェックが
できます。

『睡眠に関するセルフチェック』
<https://chronotype.esleep.jp>



介護予防事業からのお知らせ



今年の秋頃から年末にかけて
光が丘地区の高齢者を対象に
麻雀教室(全 12 回)の開催を予
定してます。**麻雀は認知機能
低下の予防や改善に効果があ
る**と言われています。当教室
は、初心者の方を対象に麻雀
のルールを覚えて実践して頂
き、地域で継続して麻雀に取り
組めるようにする事を目的
に行いますので、**我こそは！**
という方がいらっしゃいまし
たらご参加ください！



開催の時期が近づき
ましたら地域情報誌
等でお知らせ致しま
す。

注目!

短期集中予防サービスのご案内



短期集中予防サービスは、生活の中で出来なくなった事を出来る
ようにして、自分らしい暮らしを続けていく事をサポートするサ
ービスです。

利用するには、要支援 1・2 の認定もしくは地域包括支援センタ
ーで実施する基本チェックリストに該当する事が必要ですので、
ご興味のある方は地域包括支援センターにご相談ください。以前
は出来ていた事が今は難しいと感じる事はないですか？

例えば…



足腰が弱って
出掛けられない…

利用後…



疲れやすくなって
家事が出来ない…

短期集中予防サービスを受けてみて…

Nさんは転倒の不安無く長距
離を歩けるようになりたくて
短期集中予防サービスを利用
されました。
目標を達成する為に必要な取
り組み方を事業所で学び、そ
れをご自宅で続けた事で、今
では淵野辺駅まで歩いて行け
るようになったそうです。



活動の幅が広がり
満足気の N さん