

先の見えない自粛生活…

フレイルの進行を予防するために



▶問合せ 地域包括支援センター ☎ 74-3305

みなさん、毎日ぐっすり眠れていますか？

フレイル(高齢により心身の活力が低下する状態)の予防には「気持ちよく眠れた」と感じられるような良質な睡眠をとることも大切です。良質な睡眠は日中の状態が良くなり、活動的に過ごすことができます。そして日中の活動的な生活は良質な睡眠をもたらし、身体とこころを健康にします。

また、良質な睡眠は肥満や高血圧等の生活習慣病の予防にも効果的です。

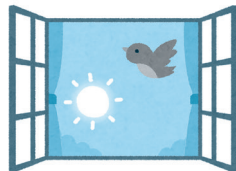
今回は睡眠の質を高め、しっかりと疲れをとり、すっきり目覚めるポイントをご紹介します。

睡眠編 良質な睡眠で身体もこころも健康に

★朝の光で体内時計を整えましょう★

不眠(十分に眠れない状態)の原因の1つに体内時計のずれが関係しています。起床後の日光が体内時計を整えることに効果的です。

起きたらまず、カーテンを開けて光を部屋に取り込みましょう。



★毎日少しの運動★

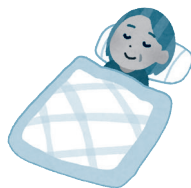
日中の運動は夜間の睡眠を促します。自宅でできるラジオ体操や天気の良い日に散歩等、毎日少しの運動を取り入れてみましょう。

寝る3時間前、特に夕方から夜の間運動を行うと、さらに良質な睡眠が確保でき、効果的といわれています。



★睡眠不足には30分以内の昼寝★

睡眠不足を解消するなら30分以内の仮眠をとることがお勧めです。日中の眠気を解消でき、疲れている脳を活性化させてくれます。ただし、1時間以上の睡眠は逆効果。短い「ちょい寝」がポイントです。



★不眠が続くなら医師に相談を★

眠れない日が続く場合は病気のサインかもしれません。一度かかりつけ医にご相談ください。



高齢になるにつれて睡眠時間は短くなりますが、「気持ちよく眠れた」と感じられることが大切です。

現在、開催を見合わせている憩いのサロン・体操サロンの再開が決定しましたら、町ホームページ等でお知らせします。