

“結愛” ~ゆい~

発刊責任
訪問/入室

『今月の豆知識』

3月18日は「睡眠の日」に制定されています。世界睡眠医療協会が定める「世界睡眠デー」に合わせてこの日に制定しています。この日を挟む1週間は「睡眠健康習慣」とされており、睡眠に関する正しい知識の普及・啓発が目的とされています。

今月は高齢者の睡眠の特徴と良質な睡眠をとるための環境や生活習慣について紹介します。

○睡眠の効果

- ・疲労回復 ・記憶の定着や整理
- ・免疫力の向上 ・食欲のコントロール
- ・精神面の安定 ・細胞の修復
- …等

※高齢となると健康な人であっても浅い睡眠が中心となり、途中で目覚める回数も多くなります。これは自然な変化だと言われているため、日中が元気に過ごせていれば特に心配はいらないようです。しかし、日中の体調不良が長期にわたり続くようであれば受診をして主治医へ相談しましょう。

○快適な睡眠をとるために

適切な睡眠時間は6~8時間程度が目安と言われていますが、各々の体質や生活内容で異なるため、自然に入眠でき日中眠くならない程度が良いとされています。何時間は眠らないといけない！と気にしすぎるとそれがプレッシャーになり布団に入っても眠れない…と悩むことで不眠の原因となる可能性があります。そのため、就寝の際には早めに布団に入るのではなく、**眠くなってから布団に入る**ようにしましょう。また、昼寝をしすぎることも夜間の睡眠の妨げとなるため、どうしても眠い時には**30分以内**で起きるように心がけましょう。

日中に適度な運動を行うことで疲労感が得られ、入眠しやすくなります。規則正しい生活と適度な運動を取り入れることで快適な睡眠が取れるよう心がけましょう。

『通所リハビリテーション~豆まき・チョコ作り~』

節分には赤鬼・青鬼が登場し、新聞紙のボールで退治したり玉入れゲームを行い今年の健康を祈りました。バレンタインには溶かしたチョコレートに各々デコレーションをして冷やし固めたものをお持ち帰りいただきました。美味しく召し上がっていただけたでしょうか♡



『冬の漢字 解答編~全問正解できましたか?~』

先月号の答えです。他にも魚の漢字は色々あるので調べてみると面白いかもしれません◎

- ①雪達磨(ゆきだるま) ②炬燵(こたつ) ③雹(ひょう) ④曇(みぞれ)
 ⑤楚蟹(すわいがに) ⑥氷柱(つらら) ⑦注連飾り(しめかざり) ⑧柎(ひいらぎ)
 ⑨さば(鯖) ⑩ぶり(鰯) ⑪ひらめ(鯛) ⑫かれい(鰈) ⑬さわら(鱈) ⑭たら(鱈)