

ふれあい通信

第406号

令和6年1月1日

発行

社会福祉法人


姫路市社会福祉協議会

姫路市安田三丁目1番地

姫路市総合福祉会館内

TEL 079-222-4212

FAX 079-222-4256

ひとくちメモ 

明けましておめでとぅございます

今年も皆さまにとって幸多き一年となりますように、心からお祈りいたします。

睡眠することのメリットについて



睡眠のメリットを実感するのは、身体が疲労回復した時ではないでしょうか。

その他にも、あまり知られていない睡眠によるメリットをご紹介します。

- 記憶の定着や感情の整理
- 免疫力を上げて抵抗力を高める

- 食欲のコントロール
- ストレスの緩和

睡眠は長さよりも『深さ』が大切

睡眠には、体を休息させるレム睡眠と

脳を休息させるノンレム

睡眠があります。

また、ノンレム睡眠には、

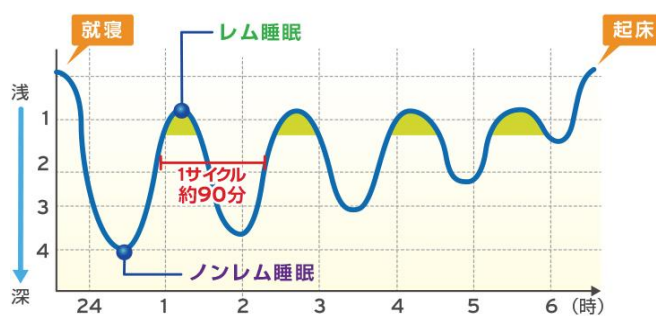
眠りの深さにより四つの

段階があり、最も深い「深

睡眠」の時間が長いと脳が

しっかりと休息できます。

レム睡眠・ノンレム睡眠のリズム



睡眠の質向上のポイント

高齢者の不眠の特徴

【体内時計を調節する生活習慣】

気にしすぎないことも大切

『することがないから』と

眠くないのに寢床に入って

● 朝に日光を浴びて体内時計をリセットする

いませんか？寢床へ早く入りすぎると眠れない時間がより長く感じ、不安や焦りから余計に眠れなくなってしまう

● 就寝・起床時間を一定にして生活サイクルを整える

ます。無理に眠ろうとせず、眠くなってから寢床に入るくらいでよいのです。

● 入浴はぬるめのお湯で入眠の三十分〜一時間以上前に済ませる

質の良い睡眠を取って、毎日健康に過ごしたいですね。

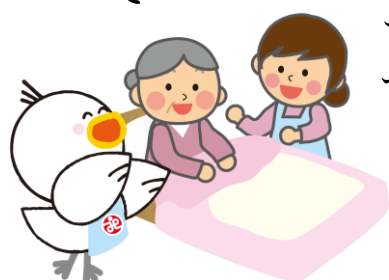
● 食事は就寝の三時間前までに済ませる

康に過ごしたいですね。

● 軽く汗ばむ程度の軽めの運動を行う

すね。

● 質の良い睡眠を取って、毎日健康に過ごしたいですね。



福祉総合相談

専門ワーカーがさまざまな福祉問題をお聞きし、解決に向けてお手伝いします。

介護サービス相談

介護保険サービスを利用するための申請から、サービスを利用できるまでを全面的にお手伝いします。

ご相談は...

姫路市社会福祉協議会

〒670-0955 姫路市安田三丁目1番地

姫路市総合福祉会館内

フリーダイヤル(受付時間:8:35~17:20)

0120-208-606 (通話料無料)

ケアプラン、ホームヘルパーのご相談・ご依頼は

姫路市社会福祉協議会

すこやか介護支援センター

〒670-0954 姫路市栗山町151-2

フリーダイヤル(受付時間:8:35~17:20)

0120-108-999 (通話料無料)