い　き　い　き　　通　信　vol.76

睡眠不足は、**高血圧**や**糖尿病**、**動脈硬化**と言った**生活習慣病**の原因になるともいわれています。

◎今回は、睡眠に関して‼

睡眠には浅い眠りのレム睡眠と深い眠りのノンレム睡眠の2種類があります。
レム睡眠は、脳は活動していますが体はぐったりしています。
ノンレム睡眠は、脳を休め、成長ホルモンを分泌させる働きがあります。

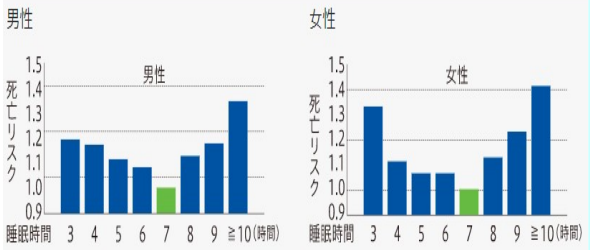
時間的には、浅い眠りのレム睡眠と深い眠りのノンレム睡眠で約90分ワンサイクル。4から5回、このサイクルを繰り返す。

ノンレム睡眠は、レベルがあり、最も深い眠りを得られるのは最初の1～2回。つまり、**寝入ってから約3時間の間に深い眠り（ノンレム睡眠）に達すれば、脳も体も休ませることができる。**

寝入ってから約2～3時間後に分泌されるのが、成長ホルモンです。この成長ホルモンは、細胞の修復や疲労回復に役立っています。（若返りホルモン）

また、朝食は、太陽を浴びてから、時間をおかずに、食事を摂ることがお勧めです。

図14 睡眠時間は長くても短くても健康を損なうリスクを高める
男女ともに死亡リスクがU字カーブ



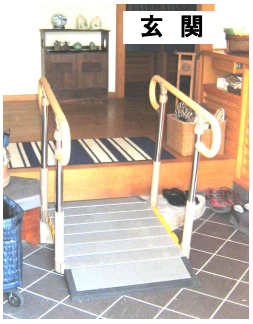
110万人超の男女を対象に約6年間追跡調査。睡眠時間と死亡リスクの関係をみた米国での研究。死亡リスクは、睡眠時間7時間を1とした時の相対リスク。睡眠時間と死亡リスクの間には、U字カーブがみられた。

睡眠の質を向上させる方法

1. 就寝3時間前には夕食を済ませる 就寝時には消化活動が終わっていることが理想的です。 ...
2. 温かい飲み物で眠気を促す ...
3. ぬるめの入浴でリラックス ...
4. リラックスできる音楽を聴く ...
5. 朝食はしっかり食べ夕食にはタンパク質を ...
6. 休日の生活サイクルを整える ...
7. 室温・光で心地よい空間を作る ...
8. 自分に合った寝具選びを

介護保険で利用できるもの

手すり（**工事不要、置くだけ**ﾍﾞｰｽ板:約20Kg）
（**転倒、骨折予防**にその日から必要な場所へ設置）



・介護保険は、だれでも利用できるの？
・介護ｻｰﾋﾞｽ利用は、いくらかかるの？
・介護ｻｰﾋﾞｽは、どうすれば利用できるの？
無料でお手続きいたします。

<u>お問合せ先</u>

介護保険には、高齢の方やそのご家族を支援するさまざまな福祉サービスがあります。お気軽にご相談ください。