

支援は御“縁”から“始”まります。私たち5人の支援専門員が“縁”あって支援をさせていただくことから「支援→始縁だより」と名づけました。



始縁だより



発行 平成24年10月号

9月に入り朝夕がずいぶん涼しくなってきました。
今年、雨の多い夏でしたね。湿気で「気づいたら家中がカビだらけ！」なんて事もあったのではないのでしょうか？

9月には「敬老の日」もあります。家族で食事会や外出する機会もあるかと思えます。子どもたちや孫たちのエネルギーをたくさんもらって、過ごしやすい季節を楽しみましょう！！



～高齢者に多い不眠の訴え～

高齢になると、寝付きが悪かったり、途中で目が覚めてしまったり不眠に悩む方が多いです。なぜ不眠になるのでしょうか？

考えられる原因と、まずは薬に頼らずに家庭でできる工夫を紹介します。

【考えられる原因】

- ・腰の痛みや背中への痛み、皮膚のかゆみ等の身体的要因
- ・精神的要因、疾病からの原因
- ・若い時と比べて活動量の低下による消費エネルギー量が減ったため
- ・加齢による体温の低下、また1日の体温サイクルが崩れやすくなるため
- ・睡眠作用を促す「メラトニン」というホルモン分泌が少なくなるため

【心地よく眠る為のポイント】

- ・朝の日の光を浴び、朝食をしっかり食べる
- ・昼寝は20分から30分程度で切り上げる
- ・入浴は就床の1時間前ぐらいが良い。ぬるめのお湯にゆっくりつかる
- ・寝る1時間前にはテレビを見るのをやめるなど、強い光を浴びない
- ・寝酒をしない。寝る前に過剰に水分を摂取しない。(尿意で目が覚めてしまう)

大事な事は「**しっかり昼間に身体を動かし、適度な疲労感を得る事！！**」

できる家事や体操を行う、頭の体操をする事もいいですね。脳を使う事も疲労感を感じる一つです。家族や友達と会話をし、脳が活性化され心地よい疲労感を得られます。

元気の源はよく食べ、よく動き、よく眠る事です。日々の生活がより活動的に楽しく過ごす事ができる様、質の良い睡眠時間を確保しましょう。