

# かけはし 第27号

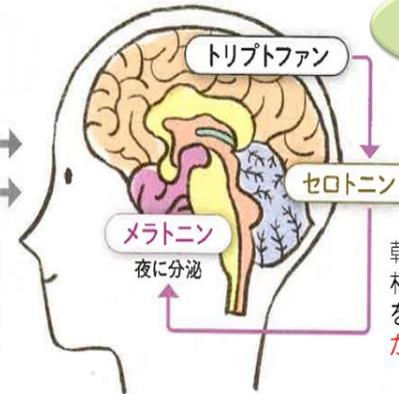
令和5年10月発行

秋の夜長、ぐっすり眠りたいものですね。眠れないと夜になって焦ってしまいがちですが、注目すべきは夜ではなく日中の行動です。睡眠は体内時計に支配されています。

## 高齢者の睡眠対策特集



朝の日差し



覚醒には光と体温

“睡眠ホルモン”メラトニンは  
こうして作られます

朝の日差しを浴びると、必須アミノ酸を材料に「セロトニン」が作られる。これを材料に“睡眠ホルモン”のメラトニンが夜間に分泌されます。

### 不眠症の4つのパターン

- 入眠障害** 眠りに入るのに時間がかかる
- 早朝覚醒** 朝早く起きてしまう
- 中途覚醒** 夜中によく目が覚める
- 熟眠障害** ぐっすり眠った感じがしない

1. 体内時計を整える（定刻に起床）
2. 朝日を浴びる（朝一番に行く）
3. 最初の深い眠り（90分）の質を高めれば、スッキリした朝を迎えられ、昼間の眠気も消える。

### 90分の深い眠りを得る対策

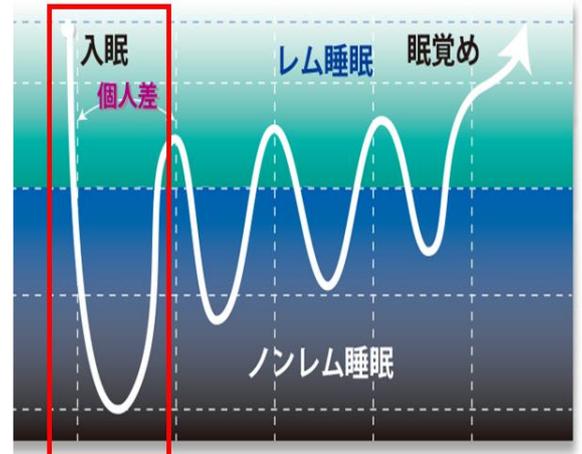
スイッチは体温変化と脳を冷やすこと

- ① 就寝90分前の入浴をしましょう
  - ・ すぐ寝るときは、シャワーがベスト
- ② 足湯で、足の血行を良くして、熱の放散を促そう
- ③ 快適な室温の中で、就寝しましょう



### 睡眠は、量でなく、質

最初のノンレム睡眠が深い眠り  
睡眠休養感を得るには、最初の眠気の  
タイミングを逃さない！



## 認知症サポーター養成講座

8月5日、夏休みということで当センターでは「認知症になっても安心して暮らせるまち」を目指し親子で参加する「親子認知症サポーター養成講座」を開催しました。子どもたちは認知症について学び、Googleや重りなどを使用して高齢者の身体の状態を体験しました。メモをとったり感想を教えてくれたりと積極的に取り組む姿が印象的でした。皆様が住み慣れた地域で安心して生活できるように認知症サポーター養成講座を行っていますので当センターまでご連絡いただければと思います。



## イトーヨーカドーパネル展イベント

9月は世界アルツハイマ  
一月間でした。  
アルツハイマー認知症の  
パネル展とイベントを  
実施しました。



## 認知症介護家族交流会を開催

9月27日(水)菊田公民館に認知症介護家族の方にお集まりいただきました。交流会は、参加者の日頃の想いや介護の悩み等の情報交換の場となりました。参加者からは「今後介護の経験者等からもお話を聞きたい。」「介護者の癒しの場にもしていきたい。」等のご意見がありました。認知症の方を介護している家族同士が交流することによって、元気に安心して暮らせるよう応援していきたいと思えます。



### <お問い合わせ>

習志野市津田沼・鷺沼高齢者相談センター

電話:047-408-1600 FAX:047-408-1610

住所:習志野市鷺沼 1-2-1 保健会館 1階(習志野市消防本部庁舎向かい)

開所日:月曜～金曜(祝日・年末年始を除く)

相談受付:午前8時30分～午後5時