

地域包括支援センターだより 1月号

R7.1.1 第175号

新年あけましておめでとうございます。いよいよ新しい年がスタートしました。本年もよろしくお願いいたします。今月は「高齢者の睡眠」についてお伝えします。

高齢者の睡眠と健康

睡眠は高齢者、成人、こどものいずれの年代においても健康増進、維持に不可欠な休養活動です。良い睡眠は脳や心血管、免疫、認知機能、心の健康等の機能を維持するために重要で、睡眠が悪化することで関連した様々な疾患の発症リスクが増加し寿命が縮まります。

長時間の睡眠は

健康リスクを高める

成人では短時間睡眠への身体の悪影響が注目されますが、高齢者では長時間睡眠による健康リスクが強く表れることがあります。1日8時間以上の睡眠は将来の死亡リスクを、9時間以上の睡眠はアルツハイマー型認知症の発症リスクを増加させることがわかっています。



必要な睡眠時間は

年齢によって変化する

夜間に実際に眠ることのできる時間は加齢により徐々に短くなり、**65歳で約6時間、70歳では5～6時間程度です**。これは体内時計が加齢により変化し、昼夜のメリハリが低下するためです。若い頃と同じ睡眠を確保しようとすると「眠れない」と感じるようになり、それがストレスとなり不眠を招くこともあります。

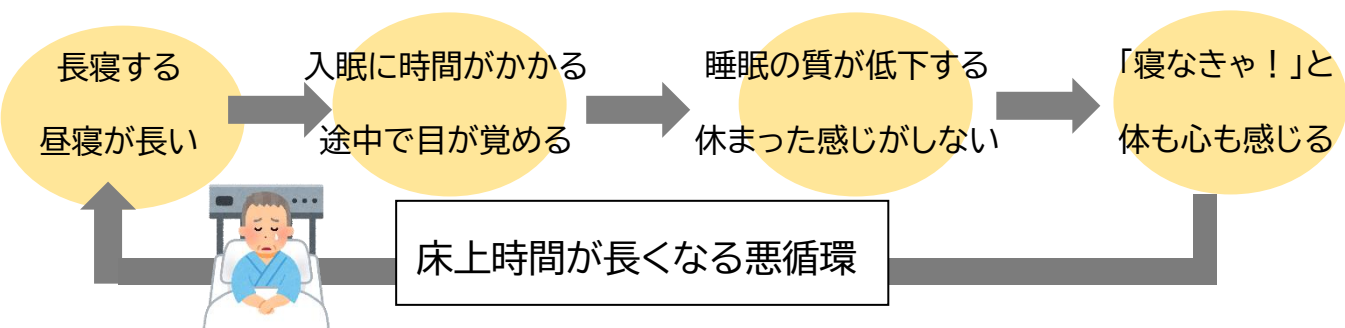
眠ることができる時間には

限りがある

身体が必要とする睡眠時間以上に眠ろうと床の上で長く過ごす時間が長くなると悪循環になり眠りの質が低下します。長寝をしても実際に身体が眠れる時間は増えるわけではありません。

「睡眠で休養がとれている感覚」があることが大事

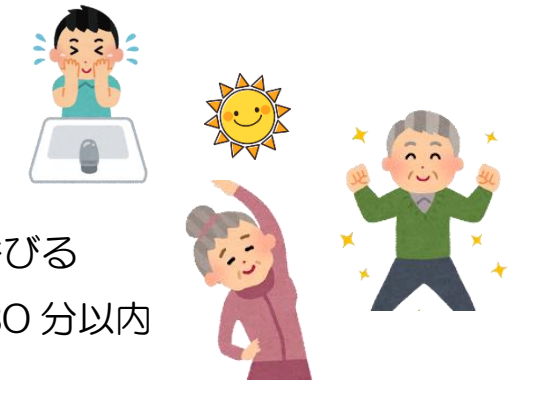
良い睡眠は時間の長さではなく、朝起きた時に「どれだけ体が休まっているか」が重要です。そのためには生活習慣や睡眠環境を整えることが必要です。



高齢者のための睡眠のポイント!!



- ☆長い時間寝床で過ごさない
- ☆目が覚めたら寝床から離れる



- ☆日中はなるべく多く太陽の光を浴びる
- ☆長時間の昼寝は避ける 目安は30分以内
- ☆運動を習慣的に行う
- ☆他者と話をする、地域の活動に参加する等の交流をする



- ☆カフェイン、飲酒、たばこは控える
- ☆寝床には眠くなってから入る
- ☆眠れない時は無理に寝床にいないでいったん布団から離れる
- ☆寝床でテレビやスマートフォンを見ない
- ☆寝室はなるべく暗く、心地よい温度にする



布団に入っている時間 (眠りにつく前の時間も含まれます) 昼寝の時間

+ =

ポイント

8時間を超えない!!

ふまねっとサロンのお知らせ

ふまねっと運動は、歩きながら手拍子を打って、歌もうたうといった、いくつかの課題を同時に行う運動で、普段よりも脳の神経細胞が活発になり、歩行時のふらつきや認知機能が改善すると言われています。間違えても気にしないが合言葉の楽しい運動ですので、初めての方でも、安心してご参加ください。

日時 蔵ら 14時～15時 (申し込み不要)



1月27日

☆地域包括支援センター活動紹介☆

みなさんに地域包括支援センターについて、より多く知っていただき、地域の高齢者の皆さんを医療、介護、福祉などさまざまな面から生活をサポートさせていただきたいと思います。



☆介護予防チャレンジルーム☆

新春特別企画 アンケート&脳トレクイズに答えて応募しよう♪

今月号のアンケートとクイズに正解された方数名に「備えて安心！介護予防グッズ」をプレゼントいたします。たくさんの応募をお待ちしております。



①～⑦の全てをご記入の上、ハガキかFAX又はメールでご応募下さい。

(*愛別町民の方限定です)

- ①今年特に良かった、参考になった内容を教えてください
- ②今後取り上げてほしい内容を教えてください
- ③あなたの日頃の楽しみはなんですか？
- ④介護予防チャレンジルームの答え
- ⑤郵便番号 住所
- ⑥氏名 年齢
- ⑦電話番号

たくさんの応募
お待ちしております！！
しめ切り 1月24日(金)

応募先

〒078-1492 愛別町字本町 179 愛別町地域包括支援センター
FAX番号 9-3933
メールアドレス hokenfukushi@town.aibetsu.hokkaido.jp
(*当選者の発表は発送をもってかえさせていただきます)

- 1月号 生活や介護のこと親子で伝え合っていますか？
- 2月号 おうちでトライ！筋力アップ体操
- 3月号 介護予防教室参加者より一言
- 4月号 介護予防教室募集
- 5月号 高齢者見守り活動事業について
- 6月号 お口フレイルを見逃さない！
- 7月号 熱中症の予防
- 8月号 お食事で筋肉と骨を丈夫に～簡単レシピ～
- 9月号 もしもの備えにできること
- 10月号 愛別町の65歳以上のフレイルの状態
- 11月号 認知症講演会を開催しました
- 12月号 耳の健康について考えよう

令和6年
包括だよりの内容



☆介護予防チャレンジルーム☆

簡単にできる介護予防を心がけることが元気へとつながります。

今回は「ひらがな 並べかえ」です。

ひらがなを並べかえて意味のある言葉にしましょう。

頭文字をつなげて出てくる言葉は？

- ① いよどーわし ⇒ _____ ⇒
- ② せつるやしら ⇒ _____ ⇒
- ③ きえていけんうーぐ ⇒ _____ ⇒
- ④ れんんかいぜんせ ⇒ _____ ⇒
- ⑤ くしょんぶそうどかん ⇒ _____ ⇒
- ⑥ にきゃーゆーすすた ⇒ _____ ⇒
- ⑦ しかいひゅうんいは ⇒ _____ ⇒
- ⑧ トンスミフラーリアレ ⇒ _____ ⇒
- ⑨ パードズルロクスワ ⇒ _____ ⇒
- ⑩ ざぶとぼうしざきたろ ⇒ _____ ⇒
- ⑪ かもたたらちなぼ ⇒ _____ ⇒
- ⑫ じゅんびぶつかーるる ⇒ _____ ⇒

【介護予防チャレンジルーム 12月号の答え】

「かなひろい」 (あ) 8個 (い) 15個 (う) 11個 (え) 3個 (お) 3個

「どこに相談したらいいかわからない…」地域包括支援センターにご相談ください

地域包括支援センターは介護予防教室の開催や、介護や生活に関する相談、高齢者虐待予防や地域のネットワークづくりなど安心して生活できる地域づくりに取り組んでいます。高齢者の介護・福祉・医療・健康等様々な面から総合的にお手伝いさせていただきます。相談窓口です。(※24時間対応)

【役場 地域包括支援センター】愛別町字本町 179 番地 6-4771 (直通)