

ワンポイント介護

介護者のケア

●介護世代の体の変化

家庭での親の介護が始まるのは、概ね中高年世代からです。中高年になると、だんだんと体の老化が始まり疲れがとれにくくなるほか、生活習慣病や更年期障害なども現れることもあります。自分の体の変化をしっかりと把握し、健康の維持に努めましょう。

●規則正しい生活を保つために

介護をしていると、思わぬトラブルで介護者自身の食事・入浴・睡眠などの生活習慣のリズムが崩れることがあります。リズムが崩れると疲れがとれにくくなり、健康状態も悪化します。まずは朝の起床～昼の活動～夜の睡眠の基本的な生活のリズムを見直しましょう。

- * 毎日同じ時間に起床していますか？
- * 軽い運動で体を動かしていますか？
- * 昼寝は短時間にしていますか？

●心地よい睡眠に入るために

疲労回復に最も効果があるのは、質の良い睡眠です。適切な睡眠時間は人によって異なりますが、目覚めの時に爽快感があれば良い睡眠だといえるでしょう。すんなりと眠られるように睡眠前の環境を整えて、疲れを翌日に残さないように心がけましょう。

- * 就寝前は部屋を薄暗くしましょう
- * 入浴はぬるめのお湯にしましょう
- * 就寝の約4時間前からカフェインや喫煙は避けましょう