

# ワンポイント介護

## よりよい介護は健康な体から

疲労回復に最も効果があるのは、質のよい睡眠です。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よい睡眠だといえるでしょう。

すんなりと眠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。体が健康でないとよりよい介護はできません。

### ●睡眠前は部屋をうす暗くしましょう

うす暗く静かな部屋だと睡眠に入りやすくなるようです。反対に強い光や大きな音は気分を高揚させます。

### ●入浴はぬるめのお湯でゆったりと

ぬるめのお湯にゆったりとつかると、副交感神経が働き心身共にリラックスできるようです。

### ●カフェインや喫煙は避けましょう

コーヒーやたばこなど神経を刺激するものは、就寝の約4時間前からはとらないように心がけましょう。

やさしい介護のコツ 朝日出版社 引用