

ワンポイント介護

十分な睡眠で元気を維持する

睡眠時間が短くて眠りも浅く、ぐっすり眠った気がしないと悩む高齢者は多くいます。加齢とともに眠りは浅くなり、睡眠時間も減るものです。なかなか寝つけない、眠っても夜中に起きたり早朝に目が覚めてしまう。そんなことが気になりよけいに眠れない、という不眠のスパイラルに陥りがちです。

不眠の対策の第一は「不眠を大げさに考えない」ことです。眠れないと体に悪いと思いがちですが、熟睡できなくても異常ではありません。

不眠の原因

「睡眠環境」

騒音や室温、寝具との相性が影響します。睡眠のための適温は20度前後、室温は40～70%くらい。冬や夏にはエアコンを利用し、快適な環境を作りましょう。ベッドやマットレスは、本人に合った快適な硬さの物を選び、柔らかすぎず硬すぎず、適度な硬さの物が快眠のために良いでしょう。

「昼間の活動量」

活発な生活をしたかどうかにも影響します。昼寝のしすぎは寝つきを悪くする原因になります。午後3時以降は昼寝をなるべくしないように、散歩に行くなど気分転換すると良いでしょう。

「就寝前の習慣」

お茶や入浴の方法などが不眠につながります。お茶などに含まれるカフェインは覚醒効果と利尿作用があります。寝る前に飲むと寝つけないだけでなく、夜中に尿意を催しやすくなるのでほどほどにすると良いでしょう。入浴は寝る2時間ほど前にぬるめの湯でゆっくり入浴し、体を温めておくとう良いでしょう。

身近な人の在宅介護の仕方がわかる本 参照