

ライフアスだより

睡眠の質をあげるには



2025年8月号



抱きまぐらの英語表現として使われる「ハグピロー」の「ハ(8)グ(9)」の語呂合わせから、8月9日は抱きまぐらの日です。連日猛烈な暑さが続いていると思いますが、みなさん夜の睡眠はしっかりと取れていますか？日本人の睡眠時間は平均7時間22分で、これはOECD加盟国の中で最も短いとされています。慢性的な睡眠不足は健康に様々なリスクをもたらします。質の良い睡眠をとり、暑い夏を乗り切りましょう。



睡眠不足によるリスク

①認知症のリスクが高まる

十分な睡眠は記憶や脳の修復に不可欠です。睡眠不足が続くと短期的な記憶や判断力が低下し、認知症の発症リスクが高まります。特に睡眠時間が6時間未満の人は要注意です。



②転倒や交通事故のリスクが高まる

眠りが浅いとバランス感覚が鈍くなり、高齢者は特に転倒のリスクが高まることが報告されています。また、睡眠不足による注意力や判断力の低下は、交通事故のリスクを高めます。



③うつ病のリスクが高まる

良質な睡眠は感情の安定に欠かせない要素です。慢性的な睡眠不足は、気分の低下にもなり得ます。前向きな気分になれない方は睡眠不足のサインかもしれません。



眠れないのはなぜ???



加齢とともに”眠るための力”は落ちる

→脳内では自然な睡眠を促す「メラトニン」というホルモンが分泌され、眠りのリズムを整えています。

このメラトニンは40代以降から徐々に分泌量が減少し、70代では20代のわずか1/10程度になるという報告もあります。

追い打ちをかける「日常のストレス」

→精神的なストレスは、脳を興奮させる「ヒスタミン」という物質を分泌させます。この「ヒスタミン」のせいで夜布団に入った後でも、脳が起きている状態となり、眠りに入るのが難しくなります。ストレスをうまく抑えてあげることが、深い眠りへの第一歩になります。



体内時計を上手くリセットして睡眠の質を上げましょう！

簡単にできて続けやすいリセット方法をご紹介します♪



体内時計の周期は約25時間！

『体内時計』と、地球の周期との約1時間のズレを上手くリセットし、質の良い睡眠を獲得しましょう！



リセット方法① 朝日を浴びる

体内時計の”時刻合わせ”をする最も影響力の大きなものは『光』。朝起きたら、朝日を浴びることから始めましょう！



リセット方法② 朝食をしっかり食べる

起きてから1時間以内に朝食をとるのがベスト。乳酸菌飲料やヨーグルトを摂り、腸活も一緒に行いましょう！



リセット方法③ 軽く運動する

朝食後1時間以内、寝る1～2時間前に軽い運動やストレッチをしましょう！



睡眠の質を上げるポイント



①寝付きの良さ、②眠りの深さ、③スッキリとした目覚めの3つが満たされている睡眠を「質の高い睡眠」と呼びます。

①毎朝同じ時間に起床して、朝日を浴びる

生活習慣を整えるために、最も大事なことが毎日同じ時間に起きること。そして、朝の日光を浴びることで、体内時計はリセットされます。

②朝食をしっかり食べる

朝食は日中に活動するためのエネルギーとなるだけでなく、身体を目覚めさせる効果もあるので必ず摂りましょう。

③運動をする

運動習慣がある人は不眠に陥りにくいと言われます。これは、運動によって得られる適度な疲労感と、運動によって脳の温度が一時的に上がり、その後通常時より下がるのが眠気を誘うからです。



ライフアスレシビ

桜エビのビスク風

睡眠ホルモンのメラトニンを補うスープで、質の良い睡眠をとみましょう

【材料（2人分）】

桜エビ 大さじ4（10g） 玉ねぎ1/4個
オリーブ油 大さじ1/2
A トマトジュース200ml 白ワイン大さじ2
水100ml

粉チーズ、塩、牛乳 適量

【作り方】

- ①玉ねぎはみじん切りにする
- ②鍋にオリーブオイルと桜エビを入れ、香りが立つまで炒める。玉ねぎと塩を一つまみ入れ、玉ねぎが透明になるまで炒め、Aを加える。
- ③ひと煮立ちしたら弱火にし、5分煮る
- ④粉チーズ、塩で味をととのえたら器に盛り、お好みで牛乳を垂らす



今月のよみもの 「白衣の約束」

作：チャッピー

第三話 「最後のお願い」

ある夜、佐伯さんが私の手をぐっと引き寄せた。
細い指に驚くほどの力がこもっている。

「おねえちゃんに頼みがあるの」

「朝が来るまで、そばにいてくれる？」

私はうなずいた。
こんな小さな願いを断れるはずがなかった。

ナースステーションに戻ると、先輩たちは静かにうなづき、「行ってきな」と、背中を押してくれた。

佐伯さんの枕元で、私は手を握り続けた。
夜が深まるたび、呼吸は浅くなっていく。

「こわくないですよ、ずっとここにいます」
私は何度もささやき続けた。

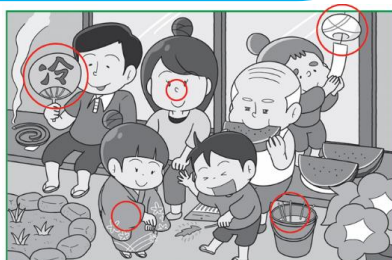
そして、夜明けが近づくころ。
佐伯さんは微笑んだまま、小さな吐息と共にそっと旅立った。

私の手の中に最後のぬくもりを残して。

つづく

まちがいさがしの
答え

次回もお楽しみに！！



脳トレ まちがいさがし 中級編

右のイラストの中にまちがいがあります
まちがいをさがして、脳を働かせましょう
答えは下にあります 出典：介護のみらいラボ



脳トレ 文字並び替え

☆4文字を並び替えて言葉を完成させましょう。

り	し	わ	ば	
ほ	り	う	つ	
い	ん	せ	べ	
る	ま	ぐ	は	
ら	ひ	ぐ	し	
け	い	す	ん	
り	ぬ	い	ぞ	
ら	ざ	し	あ	

今月の折り紙

今月はアサガオとお祭りの法被です。

