

牛島地域包括支援センター からの お知らせ



NO1908

良い睡眠をとり認知症予防！

人は眠ることで脳内の老廃物を排出し、脳のメンテナンスをしています。慢性的な睡眠不足で老廃物が長期間にわたって蓄積すると、脳の機能が低下し、認知症を発症につながると考えられるのです。最近の研究では、睡眠の量や質は認知症と深く関わっていることが明らかになってきています。

「眠るほど若返る」わけではあり

ません。睡眠不足は脳への栄養補給を滞らせ全身の疲労回復の妨げとなりますが眠るほど若返るわけではありません。寝すぎもまた、身体に悪影響を与えるとされて 6~8 時間くらいが理想とされています。

就寝 1 時間前からスマホや

パソコンは使わない！

ブルーライトと言われる睡眠を妨げる光がでています。就寝前に使うと眠気がおこりにくくなります。



食事は就寝 3 時間前までに

済ませる！食事をすると胃腸に血液がおくられます。消化活動を行うため胃腸が活発になります。食事を 3 時間くらい前に済ませることで睡眠の質が高くなると言われています。

入浴は就寝 2 時間くらい前に

行う！人間は体温が高い状態から低い状態に移行するときに眠気を感じます。入浴を 2 時間前に済ませることで深い睡眠をとりやすくなります。

昼寝は 10 分から 15 分！

昼寝は脳を活性化することがわかってきています。午後 1 時から 3 時の間に 15 分程度の昼寝で夜の睡眠に影響ないようにしましょう。



夕方に運動する！



運動によって適度に体がほぐれて疲れを感じるようになり、眠りに入りやすく、質の良い睡眠ができます。

健康・介護・福祉に関するご相談は・・・

牛島地域包括支援センター南寿園
秋田市牛島東 3 丁目 9-1 ☎838-0304