

なるざ 健康新聞

NO.140 令和7年8月

訪問看護ステーションなるざリハビリサービス
〒910-4103 あわら市二面2丁目302番地
TEL: 0776-77-2282
ホームページ: www.naruza.jp/

皆さま、いまだ残暑厳しい8月の日中を、
気合を入れて乗り切られているかと
思われます。

その分しっかりと休息をとることも、とても
大事ですよね。

今回は、おとな・子ども・シニアまで、眠りに
ついて振り返ります。



うまく、「眠れている」？

一般的に、人生の3分の2は、しっかり生きるため。残りの3分の1は、寝るために使われています。

頭と体が日中にしっかりと覚醒・活動するには、**良い睡眠が必要**なのです。

では、良い睡眠をとるには、どうしたらいいのでしょうか？

これは性別、年齢、体质、習慣、環境など、個人差がありすぎて、一言では表せないと思われます。

逆に言えば、良い睡眠を求めるには、その人の状況に応じてそれぞれのやり方があると考えられます。

年齢で分けた 睡眠のために おすすめの ポイント

高齢者

- 長く横になっていると身体が弱ってしまうため、寝転がる時間が8時間以上にならないよう気を付ける。
- 食生活や運動などの生活習慣や眠りやすい環境を見直して、しっかりと休んだ満足感を高める。
- 長い昼寝は夜に眠れなくなるため、30分以上の昼寝は避け、活動的に過ごす。

成人

- ★ちょうどよい睡眠時間は人によって違うが、6時間以上がおおよそ休むのに必要な時間。しかし眠れない時は無理に寝ようとせず、ぬるめのシャワーを浴びる等、リラックスすることも大切。
- ★うまく眠れない、休めでいない気がする場合、生活習慣の見直しの他に、病気が潜んでいる可能性も。気に留めることが重要。

子ども

- ◆小学生は9~12時間。中高生は8~10時間。睡眠時間を確保する。
- ◆朝は光を浴びて、朝食はしっかりと摂り、日中は運動をして、夜更かしは避ける。

全体の方向性

それぞれの生活に合わせて、日常的に質・量ともに十分な睡眠を確保し、健康を保つ。

心臓と肺の負担を軽減する

高齢者に優しい 睡眠姿勢



人は眠るためだけに寝る姿勢をとっているわけではありませんが、寝ている姿勢は心身機能や良質な睡眠、日中の活動にとって非常に重要な要素となってきます。

高齢になってから眠りが浅くなったりした人は、睡眠姿勢が今の自分に合っていないかもしれません。

より良い睡眠のために、睡眠姿勢を見直してみましょう。



会話におすすめ
ファウラーボディ



休息・睡眠におすすめ
セミファウラーボディ

- 横隔膜が下がるので心臓や肺を楽に動かせる
- 他者と目線を並べて会話できる
- 気道が広がるので楽に呼吸ができる

体位を
保つポイント

ずり落ち防止に、太ももの下や足の裏に枕や丸めたバスタオルを置く

高齢者には向きの悪い仰向け姿勢

私達は、寝る時は平らな場所で「仰向けになる」…が当たり前になっていますが、高齢者には心臓や肺に負担がかかる姿勢でもあります。

また、年齢を重ねるごとに枕の高さが上がり、背骨や股関節をまっすぐ伸ばして寝ることが辛くなってくる方が多いです。これは、背骨や股関節が少しずつ伸びにくい状態になるからです。

病気などで、ベッドで長く過ごすようになった場合は、呼吸を楽にする、体に優しい姿勢でいることが、より良い休息や睡眠へつながります。

上半身を上げましょう

心肺機能が低下している高齢者が「仰向け」でありたい時は、上半身を 15~30cm ほど上げた状態の「セミファウラーボディ」でいる方が、横隔膜が下がり、心臓や肺を楽に動かすことができ、呼吸が楽になります。

会話をする時には、上半身を 40~50cm まで上げる「ファウラーボディ」もオススメです。

"なるぎ健康新聞"をご愛読いただき、誠にありがとうございます。

健康体操、生活習慣、季節に合わせた情報など、皆様の暮らしに役立つ情報を届けてまいりました"なるぎ健康新聞"は、この度 140 号をもって終了することになりました。

これまでのご愛読に、重ねて感謝申し上げます。

今後は、新たな形で皆様に様々な情報を届けできるよう準備を進めております。詳細が決まり次第、改めてご案内させていただきますので、どうぞご期待ください。