



へいせい訪問看護だより



ひまわり

第25号 令和4年冬号

あけましておめでとうございます。

昨年も一昨年からのコロナウイルスの影響により、岡山でも緊急事態宣言が発令されるなど様々な制限がありました。皆様にも訪問をさせて頂くにあたり、手洗い、換気、訪問時間の変更などに対してご理解、ご協力を頂き感謝をしております。今年も感染対策を十分にして、スタッフ一同マスクの下はとびきりの笑顔で訪問をさせて頂こうと思います。本年もよろしく願い申し上げます。

管理者 辻川 ゆかり

『質の良い睡眠で健やかに』

「最近よく眠れない」「寝ているのにスッキリしない」
…ということはありませんか？不眠は種類や原因も様々ですが、その一つに『**体内時計の乱れ**』があります。

体内時計とは…人間に備わる、1日周期でリズムを刻む機能

眠りを誘うホルモン「メラトニン」が体内時計にはたらきかけ、私たちは 夜眠くなり、朝目覚めます。(睡眠・覚醒リズム)

メラトニン は、光によって調節されます。

朝の光を浴びると、体内時計の針がリセットされ、メラトニンの分泌が止まります。また、目覚めてから 14～16 時間くらい経過すると、再び分泌されます。

夜間の
メラトニン分泌量が
低下すると…

体内時計の乱れ
睡眠・覚醒リズムの乱れ



体内時計を整えるためには、生活習慣を改善することが大切です。
次のページで、自身の生活習慣を見直してみましょう。

◎病気が原因の不眠には治療が必要ですので、一度主治医に相談して下さい◎

体内時計を整えるための9か条

【朝】体内時計をリセットするための行動

1 起床時間は
2時間以上
ずれないように



2 カーテンを開け
朝の光を
取り入れる



3 朝食で
エネルギー補給



【日中～夕】しっかり活動してメリハリのある行動

4 家事や外出などの
軽い運動習慣を



5 昼寝は
午後3時までの
20～30分



6 就寝2時間前
までに食事を
すませる



【夜】脳とからだの興奮をさける行動

7 夜は暖色系の
蛍光灯を



8 就寝前の
飲酒、喫煙は禁物



9 眠たくなって
から入床



良い睡眠のためには生活リズムを整え、リラックスできる時間を作りましょう。
次ページにリラックス体操を紹介していますので、やってみてくださいね。

リラックス体操

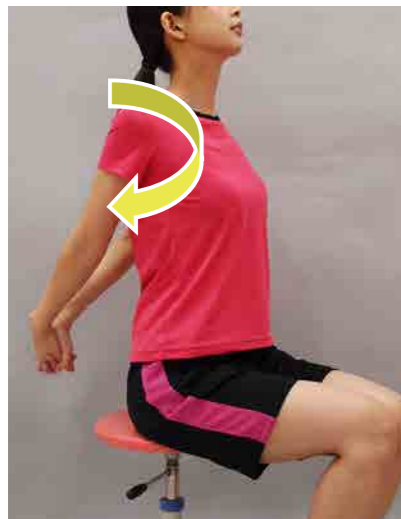
① 首の後ろを温める

ホットタオルやホットパックなどで首の後ろを1~2分温めます



② 腕まわしストレッチ

首や肩関節をゆっくり回して⇒力を抜きます(4~5回)



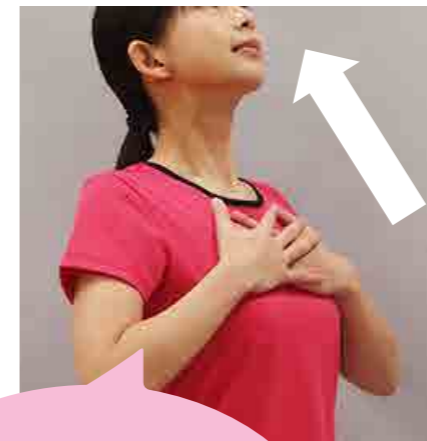
③ 足首曲げ

ゆっくりつま先まで気持ちよ~く伸びをして⇒力を抜きます(2~3回)



④ 深呼吸

息をゆっくりと鼻から吸って口から吐きましょう(3回)



口を閉じ鼻から
ゆっくり吸う
=活動モード
「1・2・3」

口から静かに
ゆっくり吐く
=休息モード
「1・2・3・4・5・6」

良い睡眠を
Z z z



新人紹介



理学療法士 平坂 知子

令和3年10月1日より異動となりました。訪問は初めてですが、これまでの病棟・通所での経験を生かして、ご利用の皆様在宅生活がより良いものとなるようお手伝いをさせていただきます。よろしくお願いいたします。

よろしくお願いします!

