

# 訪問看護リハビリステーション



明けましておめでとうございます。

今年もスタッフ一同、皆様の望む生活を一緒に、伴走していきたいと思ひます。

どうぞよろしくお願ひ致します。



## 【ねむり、睡眠、快眠、大切です】

こんにちは、看護師 藤崎です。

お休みが続くと、どうしても生活リズムが崩れて、不眠になっていませんか？

本来、人は人生の3分の1の時間を『睡眠』に費やすように出来ています。

睡眠の役割は、ズバリ疲労回復です。

寝ている時間に身体や脳の疲れを休息させて、修復・再生しています。

その為睡眠時間が充分でなかったり、質が悪かったりすると、心身に大きな負担がかかります。

そこで乱れた生活リズムを整える為にどうしたら良いのでしょうか？

それは、日光を浴びることです。それも朝日です！

朝日を浴びると、眠くなるホルモン「メラトニン」の分泌が抑制され、代わりに脳を覚醒させる

ホルモン「セロトニン」が分泌されます。メラトニンは、目覚めの日光を浴びてから14時間後に

再分泌されて眠気を誘います。つまり、朝日を浴びたらその日の夜は快眠出来るということです！

そして時間は 10-30分程度効果があるそうです。ちなみに、曇っていても良いそうですよ(´-`)-☆

今年は、朝日を浴びて快眠活動しませんか？



こんにちは、理学療法士 田辺です。

皆さんは快眠できていますか？快眠をするために大切なことの一つとして、「寝返り」が

あります。一回の睡眠で、どのくらいの寝返りを打っているか皆さんはご存じですか？

実は…一晩で約10~30回ほどの寝返りを打っています。結構多いですね。

寝返りをしないと体の特定の部分のみ圧迫され、血行不良になり、疲労物質が停滞してしまいます。そのため、頸や

肩、腰に痛みが出現してしまうのです。この寝返りをスムーズに行うために重要なのが、マットレスなどの寝具です。古

いマットレスだとお尻の部分がへこんでいたり、また新しくても柔らかすぎたりすると体が沈み込んでしまい、寝返り

が打ちにくくなります。そのため同じ部分が圧迫されて肩こりや腰痛などの原因になります。

理想的にはマットレスを交換してしまうのが良いのですが、すぐには出来ない場合もありますよね。

では、どうしたらいいの？実はお手軽な方法があるのです！！

用意するのは厚めの段ボール1枚！これをマットレスのへこんだ部分に埋まるように敷くだけです。敷く場所は、

マットレスと敷布団の間に敷く、敷布団の上に敷きその上からシーツで覆う方法など、へこみをカバー

出来ていればどちらでも大丈夫です。

身体の沈み込みがなくなると、寝返りが打ちやすくなり快眠に繋がります。

一度寝具の見直しをしてみませんか？

