



一人ひとりが介護予防を！

令和4年
10月号

質の良い睡眠をとろう！

加齢に伴い、寝つきが悪くなったり、夜中に目が覚める回数が増えたということはありませんか？年齢とともに睡眠も変化しています。

今月は、加齢に伴う睡眠の変化について、そして睡眠の質を高めるポイントについて説明します！



◎加齢に伴う睡眠の変化



①早寝・早起きになる

若いころと比べ、早寝・早起きになる傾向があります。早起きにより、朝の光を多く浴びることで、体内時計が大きく朝型に傾きます。その結果、夜のはじめごろには眠気が生じ、早寝になるとされています。

②深い睡眠が減少する

若い人は、睡眠の前半に「深い睡眠」が何度も見られ、後半に「浅い睡眠」になるのが中心です。一方高齢の人は、「睡眠ホルモン」と呼ばれるメラトニンの分泌が減少するため、「深い睡眠」が少ない上に「浅い睡眠」の持続時間も短くなります。そのため、途中で目が覚める回数も増えてしまいます。

③睡眠時間が減少する

基礎代謝量や運動量の減少により、年齢を重ねるにつれ、必要な睡眠時間は短くなります。25歳の人と比べ、65歳の人では必要な睡眠時間は約1時間も少なくなり、約6時間とされています。

◎睡眠の質を高めるポイント

眠くなるまで寝床に入らない

眠気がないのに「やることがないから寝床に入る」ことはやめましょう。睡眠時間は年齢と共に短くなっていくのに対し、布団に入ってからの「寝床にいる時間」は、年齢と共に長くなる傾向があります。睡眠時間を長くとろうと寝床で過ごす時間を必要以上に長くすると、「なかなか寝付けない」、「夜中に何度も目が覚めてしまう」といったことに繋がり、熟睡感が損なわれてしまいます。

日中の運動習慣をつける

日中に適度な運動を行うことは、睡眠時間と活動時間のリズムにメリハリをつけることに役立ち、主に夜中に何度も目が覚めてしまう回数の減少に繋がります。また、睡眠を安定させるため、熟睡感の向上にも繋がります。ただし、強度の高い運動は、かえって睡眠を妨げる可能性もありますので、日常生活の中で、少しずつ運動を取り入れるようにしましょう。



出典：健康づくりのための睡眠指針 2014 ～睡眠 12 箇条～ に基づいた保健指導ハンドブック
健康づくりのための睡眠指針 2014
医薬情報研究所/株式会社エス・アイ・シー監修「高齢者を悩ませる睡眠のお話」

問合せ：安城市社会福祉協議会地域福祉課介護予防係(☎77-7896)