



フレあえル



フレあえルは、フレイル〔加齢に伴い心身の活力（筋力や認知機能など）が低下した状態で、健康と要介護の中間の時期を指す〕の予防・対策についての情報をお届けする情報誌です。

今月のテーマ | よく眠れていますか？**睡眠**はフレイル予防の第一歩

睡眠は、心と体の健康を支える大切な生活習慣です。睡眠習慣の乱れは、疲れやすさや活動量の低下につながる可能性があります。今月は、良い睡眠のためのポイントを紹介します。

睡眠は心と体のメンテナンス時間

睡眠中は、脳や体の疲労回復だけでなく、記憶の整理や自律神経の調整が行われています。

睡眠不足や睡眠の質の低下が続くと、集中力や意欲の低下、疲れやすさにつながり、日中の活動量が減る原因になることもあります。



睡眠習慣チェック

睡眠の質は、日中の過ごし方や就寝前の習慣にも影響を受けます。まずはご自身の生活習慣をチェックしてみましょう。

- 起きる時間が日によって大きく違う
- 朝起きても太陽の光を浴びない
- 朝食を食べないことがある
- 日中に体を動かす機会が少ない
- 寝る前にテレビやスマホを見ることが多い
- 就寝前にコーヒーやお茶を飲むことがある
- 寝酒をすることがある
- 日中に強い眠気を感じることもある



1つでも当てはまることがあれば、生活を少し見直してみましょう



睡眠不足が続くと...



疲れやすい



活動量が減る



筋力や体力の低下



フレイルにつながることも

良い睡眠のための生活ポイント

☀ 朝

▶ 体内時計を整えましょう

- 毎日同じ時間に起きる
- カーテンを開けて日光を浴びる
- 朝食を食べる



🚶 昼

▶ 活動して眠りやすい体づくり

- 散歩や買い物などで体を動かす
- 趣味や地域活動を楽しむ
- 昼寝は15～30分程度にする



🌙 夜

▶ 寝る準備を整えましょう

- 寝る前のテレビ・スマホは控えめに
- 入浴は就寝 2～3時間前
- 眠くなってから布団に入る



太陽の光を浴びる

体内時計が整う

活動しやすくなる

適度な疲労が得られる

自然と眠くなる

良い睡眠

● おわりに

睡眠は夜だけでなく、朝からの過ごし方も大切です😊
できることから生活習慣を整え、フレイル予防につなげましょう♪



作成

四日市市南地域包括支援センター
介護予防推進員 看護師



発行

四日市市役所 高齢福祉課
地域支援係 ☎ 059-354-8170



健康長寿を応援するフレイル予防・対策の情報誌

フレあえル

公式LINEで毎月配信中！
ともだち登録はこちら



または

LINEアプリで検索
⇒下記IDを入力

@022mtaqp