



かわらばん



睡眠について

レム睡眠…夢を見るなど浅い眠り
 ノンレム睡眠…脳が休息状態になり体温や血圧が低下

約90分周期で変動し、朝の覚醒に向けて徐々に始動する

睡眠障害

入眠障害

いわゆる「寝つきが悪い」
 布団に入ってから入眠するまで、常に1時間以上かかる状態

中途覚醒

夜中に度々目覚めてしまい、すぐにまた眠りに戻れない状態

早期覚醒

意図した時刻よりも早く目覚め、以降は眠れない状態

睡眠問題を放置すると、
 睡眠不足による事故、慢性不眠によるうつ病や生活習慣病の悪化など、日中の心身の調子にも支障をきたす

快眠のポイント

- ◆ 習慣的な有酸素運動(早足の散歩や軽めのランニング)が良い。激しい運動は逆に睡眠を妨げます。
 - ◆ 夕方から夜の入浴が効果的です。就寝の2~3時間くらい前が良い。
 - ◆ 寝る準備に入る 1~2 時間前から明るい照明は消して、間接照明に切り替えると良い。起床直後の光は体内時計を整えるのに効果的なので、起きたらまずカーテンを開けましょう。
 - ◆ 室温は夏は 25℃~27℃、冬は 18℃~22℃、湿度は 50%くらい。寢床内温度は 33℃くらい。特に冬場の寒い季節は寢床内温度が重要になります。湯たんぽや電気毛布などで就寝前にあらかじめ寢床内を温めておくと、眠りにつきやすくなります。
- ※ あんかや電気毛布など長時間体に触れていると低温やけどになるので要注意。

寝具

- ◆ 朝目覚めたときに首や肩が凝っていたら、枕が合っていない可能性があります。自分の体型にあった枕の高さを知り、安定感のあるものを選ぶと良い。
- ◆ ベッドマットや敷布団が柔らかすぎる場合には、眠りにくだけでなく腰痛の原因にもなります。反対に硬すぎると骨があたり痛みを生じ、血流を妨げられるなど熟睡できなくなります。自分にとって楽で快適な寝相を保ちやすいものが良い。
- ◆ 掛け布団は、過剰な放熱による低体温を防ぐこと、さらに寝ている間にかく汗を吸収して透過させる吸湿性・放湿性があることも必要な条件となります。また、睡眠中の寝返りをしやすいように、軽くて体にフィット感のあるものが良い。

家族介護者の集い

日頃、家族の介護をしている方、以前介護をしていた方など皆さんでお茶を飲みながら気軽におしゃべりをしませんか？ 参加される場合は事前にお申込み下さい。
 ※ 新型コロナウイルスの感染状況により中止になる可能性があります。

12月28日(火) 13:45~14:30

場所：府中市地域包括支援センターみなみ町 2階

令和3年12月1日発行 (第202号)

発行元 医療法人社団 清新会 府中市地域包括支援センターみなみ町
 府中市南町2-24-2 電話：042-336-1250

講座のご案内



スマホ講座 ～LINE 初級編～

12月16日(木) 10:00～11:00

西部公会堂(南町交番隣り)

定員: 10名

講師: (株)ソフトバンク スマホアドバイザー



LINEの基礎(メッセージの送り方やビデオ通話など)を学びます。

専門講師と一緒に楽しく安全にスマホを体験してみましよう!

※講座ではデモ機を使用します。スマホの購入や契約を斡旋するものではありません。

※申込み多数の場合は、スマホ講座に参加したことのない方を優先させていただきます。

お申込みの際に、普段スマホや携帯電話を利用しているか教えてください。

持ち物: 飲み物

青空体操

12月9日(木) 10:00～10:30

1月13日(木) 10:00～10:30

あかしあの森公園(南町3-47-13)

※雨天中止、申込み不要

第2木曜日は青空体操の日♪
公園でふちゅう体操等の体操を行います。

持ち物: 飲み物

お茶会



12月15日(水) 9:45～10:30

地域包括支援センターみなみ町2階

定員: 5名

みなさんでお喋りをしませんか?
友達作りの場としてご利用ください。

はつらつ講座

～体操でリフレッシュ～

12月24日(金) 9:45～10:30

西部公会堂(南町交番隣り)

定員: 12名

皆さんで楽しく体を動かしましょう!

クリスマスイブは運動でリフレッシュ👤

持ち物: 飲み物

各講座に参加する上での 注意事項

- 事前申込み制になります。
下記申込み先に申込みください。
- 当日は、自宅での検温、マスクの着用をお願いします。
- 体調に不安のある方は、参加をご遠慮ください。

【申込み先】

府中市地域包括支援センターみなみ町

☎042-336-1250



～井戸端サロン木曜会からお知らせ～

活動を再開します!!

地域の方々が自主的に活動しているサロンです。運営など全て地域の有志で行われています。

12月2日(木) 14時～16時

内容: 手芸

12月16日(木) 14時～16時

内容: 工作・ゲーム

参加費: 100円

場所: 南町都営第二集会所

