

梅雨に入り、降ったり曇ったりのスッキリとしない日が続きますが、皆様いかがお過ごしでしょうか。これからの季節は水分補給が重要です。小まめな水分補給を心がけ、夏に向けて体調を整えましょう。特にスポーツドリンクなどのイオン飲料水は速やかな水分補給が出来ます。また、空調温度に気を配り、良く眠れるようにして血圧を安定させましょう。

【不眠症 あなたは毎晩良く眠れていますか？】

不眠は大きく分けて 4 つのタイプに分かれます。

入眠障害: 夜間寝つきが悪く寝つくのに普段より 2 時間以上かかるタイプ。

中間覚醒: 夜中に目が覚めやすく 2 回以上目が覚めるタイプ。

熟眠障害: 朝起きた時にぐっすり眠った感じがしないタイプ。

早朝覚醒: 朝普段より 2 時間以上早く目が覚めてしまうタイプ。

1. 上記のような状態のいずれかが週 2 回以上見られ少なくとも 1 ヶ月以上続く。

2. 不眠の為に苦痛を感じるか、社会生活または職業に支障がでる。

1 と 2 をどちらも満たす事で不眠症と診断されます。



【良い睡眠は生活習慣病やうつ病の予防につながります。

不眠症にならない為にも眠りと目覚めのメリハリを】

- 眠くなってから寝床に入り、起きる時間は遅らせないようにしましょう
- 適度な運動を心がけて座っている時間を少なくしましょう。
- しっかり朝食を食べて、栄養バランスの良い食事を心がけましょう。
- 心の健康の為に電話、メールで人と交流しましょう。
- 情報に振り回されないようにしましょう。



◎ 在宅介護支援センターでは高齢者や在宅で介護の必要な方の相談支援を行っております。お電話でのご相談やご自宅訪問もいたします。市役所や地域包括支援センターなど必要な機関へのご紹介もいたします。お困り事や相談事がございましたらお気軽にお電話ください。

在宅介護支援センター ルーエハイム

担 当 福本・田中

鈴鹿市長法寺町字権現763番地

電話番号 059-372-3811

来所・訪問相談 平日8:45~17:30