

高齢者のための Good Sleep ガイド

厚生労働省において、良質な睡眠をとるための参考となる情報をまとめた「Good Sleepガイド（ぐっすりガイド）」が公開されていますので、その一部をご紹介します。

毎日を健やかに過ごすための睡眠5原則

—高齢者版—

- ① 適切な長さで休養感のある睡眠を 寝床に8時間以上ととまらない。
- ② 光・温度・音に配慮した、良い睡眠のための環境づくりを心がけて
- ③ 適切な運動、しっかり朝食、寝る前のリラックスで眠りと目覚めのメリハリを
- ④ 嗜好品とのつきあい方に気をつけて カフェイン、お酒、たばこは控えめに
- ⑤ 眠れない、眠りに不安を覚えたら専門家に相談を



良い睡眠から健康に！

ポイント 長い時間寝床で過ごすのをやめましょう ※第1原則

- ・必要な睡眠時間は加齢とともに減少します。眠くなったら寝床に入る、目が覚めたら寝床から離れるように心がけましょう
- ・寝床の中で過ごす時間が長すぎると、睡眠休養感が低下し、日中の眠気が強まる可能性があります。

【睡眠環境】光・温度・音

寝室はなるべく暗く心地よい温度に調節しましょう ※第2原則

- ・寝室の温度は季節に応じて眠りを邪魔しない範囲に調節しましょう
- ・日中はできるだけ太陽の光を浴び、寝室は支障のない範囲で暗くし、昼夜のメリハリをつけましょう。

【生活習慣】運動・食事・リラックス

日中は長時間の昼寝は避けて運動習慣を設けましょう ※第3原則

- ・昼寝は午後の早い時間で短時間にとどめましょう。
- ・日中はしっかりとからだを動かし、睡眠時間の増加・睡眠休養感の向上を促しましょう。
- ・規則正しく食事をとり、体内時計を整えましょう。



【嗜好品】カフェイン・酒・たばこ

カフェイン・飲酒・喫煙を控えましょう ※第4原則

- ・夕方以降のカフェイン摂取、飲酒、喫煙は睡眠の妨げになるため控えましょう。
- ・1日のカフェイン摂取総量が多いと、午前中の摂取であっても夜の睡眠に影響する場合があります。
- ・寝酒習慣はかえって眠りを悪化させます。

睡眠習慣を改善しても眠りの問題が続く場合、専門家に相談しましょう。 ※第5原則