

くりは 素”の スから

休養

気持ちよく
眠っていますか

睡眠の役割は、脳の疲労の回復や体のリズムの調節などといわれています。起きたときに「ぐっすり眠れた」と思うのは、この機能が果たせ、体が起きようとしているときに目覚めるからなのです。

しかし、年をとると健康なお年寄りでも、体のリズムに合った眠りができにくくなります。眠りが浅く、夜中に何度も目が覚めたり、一度目覚めてしまうと再び眠りにくくなってしまったり、ちょっとした物音でもすぐに目が覚め、お小水も近くなります。

一口に「眠れない」といっても、昼も夜も眠れないというのは少数で、実際には日中寝ているので夜眠れない場合や、浅くしか眠れないので、一日中だらだらと寝てしまう場合が多いのです。

「若い頃はぐっすり眠れていたのに年をとるにつれなかなか眠れない」と思う人も多いでしょうが、体の状態や生活習慣によって、年齢とともに睡眠の型が変わってきても、健康に害があるわけではありません。自分のリズムで眠りましょう。

* 快適な眠りを得るには

- 1、布団は寝返りの打ちやすい硬さを
掛け布団は軽く、敷布団は硬めのものを。
枕も硬めで低い方が首に負担がかかりません。
- 2、昼寝は1時間程度にとどめましょう
- 3、夕方に体をときほぐす
散歩や手足の体操を夕方以降に行うと、昼間の緊張がほぐれ睡眠を促します。
- 4、お風呂上がりの30分後が眠りごろ
ぬるま湯にゆっくり入ると血流が良くなり気持ちもゆったりします。入浴後少し経って体温が下がってくるときが布団に入るチャンスです。
- 5、途中で目が覚めても暗いままで
夜中に目が覚めても寝ようと焦らずに。
部屋は暗いままで、ラジオや音楽でも聞いてリラックス。
- 6、生活にメリハリを
昼間はできるだけ活動的に過ごしましょう。
- 7、睡眠薬は最後の手段

体の機能が衰えてくるのは
● かし実際の年齢と身体
になるほど開きが生じてき
“栄養” “運動” “休養” の
大きく左右されるようです。

でも家の中へ引きこ
が健康・長寿を保つ

う。
は、自立した生活を
● トイレ・入浴・
中高年までは当たり
なくなってきました。
ることそれが運動の
流するため。第3は
ゲートボールなど、

医療費を有効に使うために

- 1 お医者さんのかけ
もちはやめま
しょう。
- 2 時間外、
休日受診
はなるべくさ
けましょう。
- 3 薬をたく
さんほし
がるのはやめ
ましょう。
- 4 家庭医を
持ちまし
ょう。
- 5 お医者さん
を信頼
し、指示を守
りましょう。
- 6 定期的に
健康診断
を受け、病気
の早期発見・
早期治療を心
がけましょう。



病气やけがに使われる医療費は、今後も増え続けることが予想されます。医療費が増加する背景にはさまざまな原因がありますが、その中には、わたしたちのちよつとした心がけで対処できることもあります。

医療費を大切に！

国保