

# 最近眠れないと 感じるあなたへ



日中の適度な運動でぐっすりと…

- 日中は、太陽をいっぱい浴びて生活リズムを整えましょう。
- 夕方以降は、ゆっくりとした時間を過ごしてみませんか。リラックスできます。
- 無理に眠ろうとしないでください。眠くなる時が一番の眠り時です。
- 手足が冷えていませんか？暖かくして休んでみましょう。

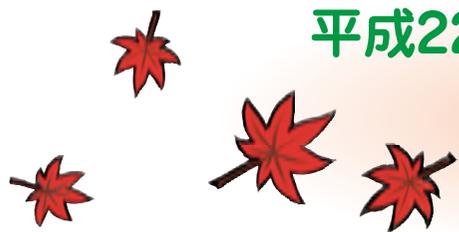


# ご家族の方へ

## 一日のリズムを整えて、 ゆっくりした時間を

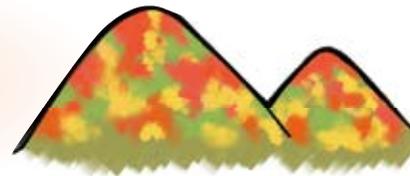
- 認知症になると時間がわかりにくくなります。「そろそろ11時だね。お昼ご飯の準備をしましょう。」等、時間を意識してコミュニケーションを図ってください。
- 生活リズムを整えるためには、日中しっかり太陽を浴びることが大切です。一緒に散歩したり、ひなたぼっこなどを楽しみましょう。
- 夕食後は静かにゆっくり過ごし、リラックスできるようにしてみませんか。介護者の早口や大声は興奮させてしまいます。
- お腹がすいていたり、手足が冷えていると眠れなくなります。少しお腹の足しになる食物を用意したり、手足を温めましょう。





平成22年 霜 月

11月



日

月

火

水

木

金

土

	1	2	3 <small>文化の日</small>	4	5	6
7	8	9	10	11 <small>介護の日</small>	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23 <small>勤労感謝の日</small>	24	25	26	27
28	29	30				

## 「不眠」が起こるのは、どうしてですか？

夜なかなか寝てくれない、夜中にごそごそ動き回る等、「不眠」といっても様々な状態を呈します。「昼間寝ていることが多いから夜眠れない」と短絡的に捉えず、夜眠れない原因を探りましょう。

身体の痛みやかゆみなど身体に不調があると睡眠を妨げます。寝室の温度調整・お気に入り寝巻きの着用・足の冷えを防止する、室内の照明の工夫などゆっくり眠れる環境を整えることも重要です。昼間の活動が過ぎると、気持が高揚し寝付けないことがあります。また反対に何もせずにボーッと過ごしていることも不眠の原因になります。生活にメリハリをつけましょう。



以前と比べてチェックリストのような変化が続くときは、すぐに最寄りの地域包括支援センター（地域によって名前が違うことがあります）や適切な医療機関に相談してみましょう。

もしかしたら認知症の初期かもしれません。でも心配はいりません。早く診断できれば、あなた自身や

ご家族が認知症についてきちんと理解する時間をもて、十分に対応できます。原因によっては治療法があります。

### チェックリスト

- 同じことを何度も言うとか聞くと周りから言われることが多い
- いつも捜し物をしていることが多い
- 財布や通帳など大切なものがなくなる
- 約束を忘れてたり、待ち合わせの場所に行き着けなかった
- 片付けや料理、運転などが以前のようにうまくできなくなった
- テレビのドラマは筋を追うのが面倒くさい
- 身だしなみを整えることが億劫になり、構わなくなった
- 趣味や好きなことに関心がなくなった
- 何をするのも億劫になった