

シニアのための
ねむり読本



65~

ねむりの
蔵

②

日本睡眠教育機構

2017年4月 第3版

若い時はよく眠っていたのに・・・
病気になるのでは・・・と
心配していませんか？

年とともに「ねむる」機能が衰えてくるので
ねむれなくなるのは、自然なことです。

でも大丈夫！

「からだのリズム」を知って
生活していくことで、
年をとってもぐっすりねむる事が
できます。

自然なことなのです。

からだのリズムとは

花は、朝になると咲き、夜になるとしほみます。

お花にリズムがあるように、ヒトや動物にも体のリズムがあります。

体のリズムは太陽が基準になっています。

「太陽がのぼれば活動をはじめ、しづめば体を休ませる」

というふうに、太陽と共に生活することでリズムが整い、身体も健康でいることができます。

リンネの花時計



ドイツの植物学者・リンネさん

午前6時から正午までに咲く花と、正午から午後6時までに閉じる花を1時間ごとに配置。
どの花が咲いているか、あるいはどの花が閉じているかを見れば、今の時刻がわかるというもの。

からだのリズムをつくろう！

6 am 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 1 2 3 4 5 6



1日の体温の変化

目覚めが近くなると
体温が上ります。

冷房などを効かせすぎると
体温が上りにくいので
目覚めが悪くなります。

朝ごはんはしっかり食べる！

軽いウォークイングか
散歩がおすすめ！

カーテンを開けて
しっかりお日様の光を浴びる！

短時間のお昼寝が
認知症予防に◎。



元気タイム!!

寝付きが悪くても「寝酒」は×です。
ねむりが浅くなつてねむりの質が悪く
なりますよ。

ケガをしにくい時間帯なので
ランニングやウォーキングなどの
運動をして体を適度に動かそう！



体温の急降下が
スムーズな寝つきに
つながります。

寝ている間は
体温が下がります。

無理に7時間 眠らなくてもいいのです

睡眠時間は、7時間が良いと
ときどき耳にしますが
じつは、時間にはこだわなくていいのです。

朝スッキリと目が覚めて
日中、眠くて体がだるかったりしなければ
きちんと眠っていて、睡眠時間も足りています。

人により、ぴったりの睡眠時間はそれぞれです。
長い人もいれば、短い人もいます。

たとえば、漫画家の故水木しげるさん(93歳)。
人生哲学は「睡眠至上主義」で、睡眠時間は
9時間から10時間、時には12時間の長時間睡眠者です。
「睡眠を削って頑張るのをよしとする風潮が日本中を
覆っているが実になげかわしい」と話されていました。

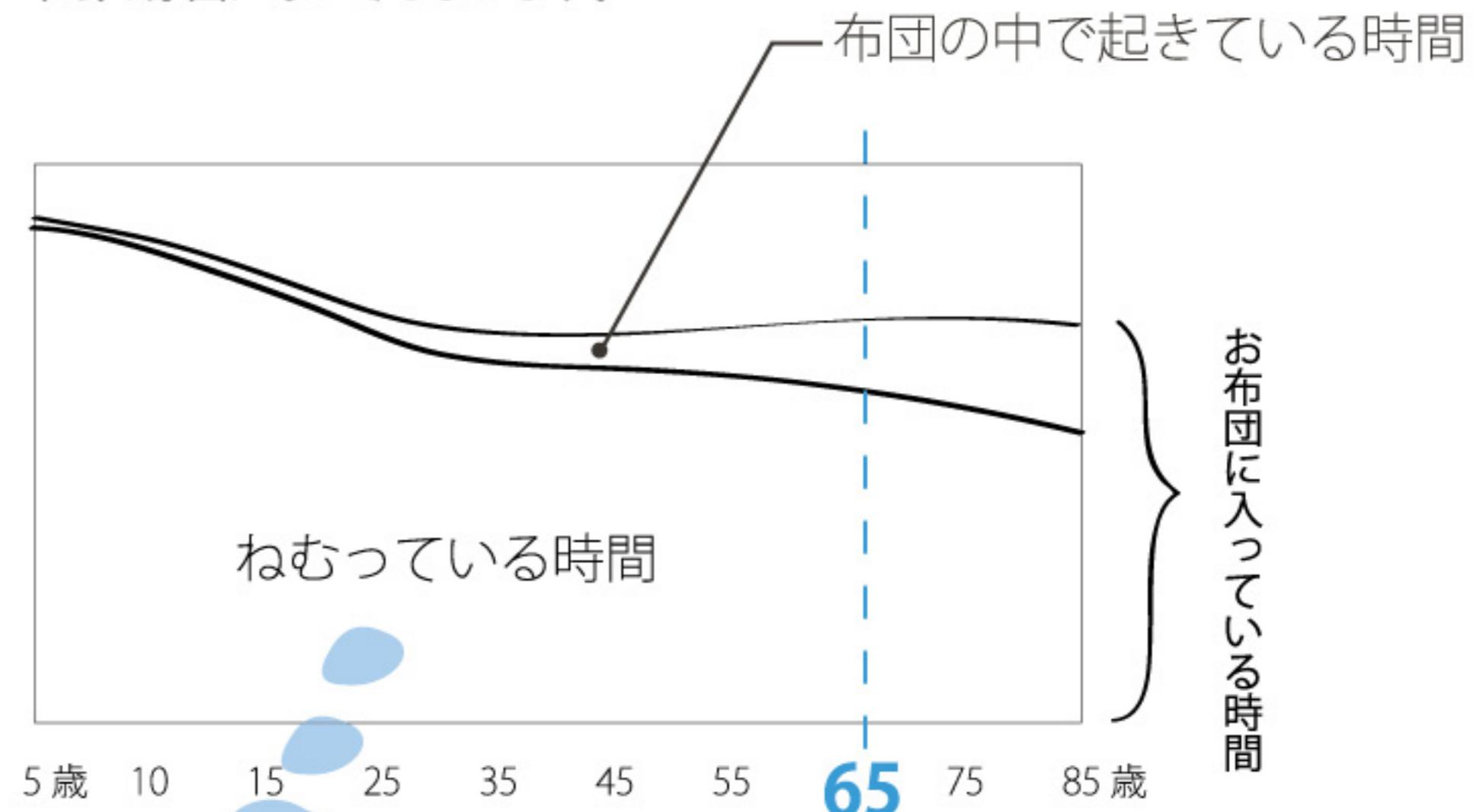
対照的に聖路加国際病院医師の日野原重明さんは
105歳ですが、数年前まで5時間半、最近は6時間程度の
睡眠で診察・講演をこなしておられる短時間睡眠者です。

大切なのは、毎日決まった時間に起きて
眠たくならずに日常生活を元気に過ごせているかということ。

もし、寝つきが悪い、日中眠い、朝起きられないなど
お悩みがあれば体のリズムを整えていきましょう。

年齢別に見た平均の睡眠時間

年齢(基礎代謝の低下)と共にねむれる時間は短くなります。
特にシニア世代では、ねむれる時間は6時間程度ですが、
寝床にいる時間が長すぎると、
不眠の原因になってしまいます。



睡眠時間制限法というのがあります。

眠れると思う時間だけ
お布団に入るようしましょう。
眠気が強くなるギリギリまで起きていて、
朝は少し早めに起きましょう。
そうすると、熟睡感があがりますよ。

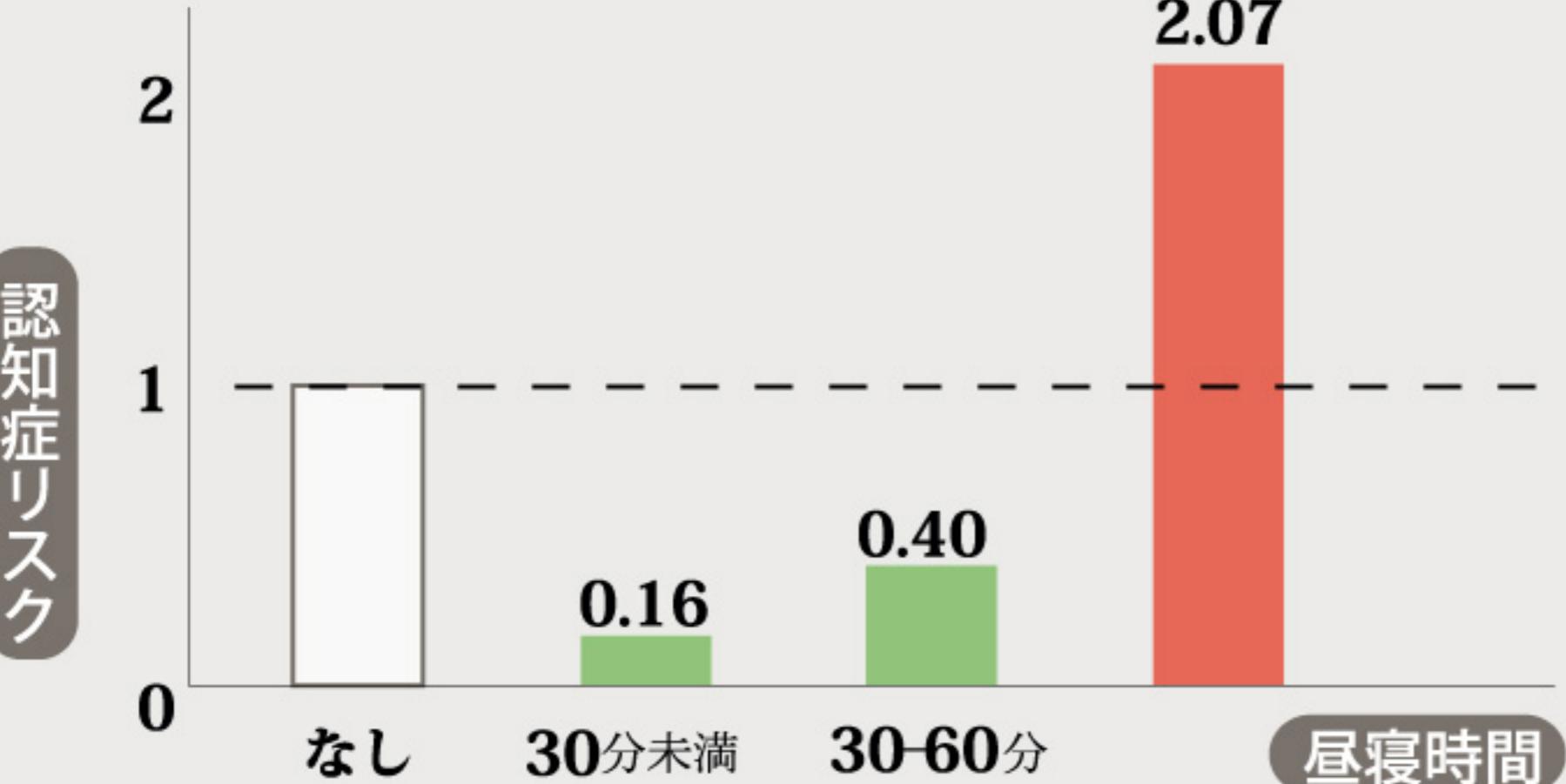
適度なお昼寝で、認知症予防！

長すぎるお昼寝は、睡眠や体のために良くありませんが
55歳以下は10～15分、56歳以上は30分までのお昼寝は
夜のねむりにも悪影響がなく
午後の眠気や疲労の改善にも効果があります。

さらに、適度なお昼寝は
認知症の予防になることもわかっています。

認知症リスク

※お昼寝なしのリスクを1とした場合の数値



(Asada T, Sleep, 2000)

効果的なお昼寝法

- ・55歳以下は10～15分間
- ・56歳以上は30分まで
- ・寝転がらない
- ・浅い睡眠でとどめる



まとめ

- ・年をとったら眠れなくなるのは自然なこと。
- ・ぐっすり眠るために、体のリズムを整えよう。
- ・ぴったりの睡眠時間は人それぞれ。
(7時間寝なくても良い)
- ・お昼寝は30分まで。
- ・日中、運動をして適度に疲れよう。

それでも

寝つきが悪い

日中だるい

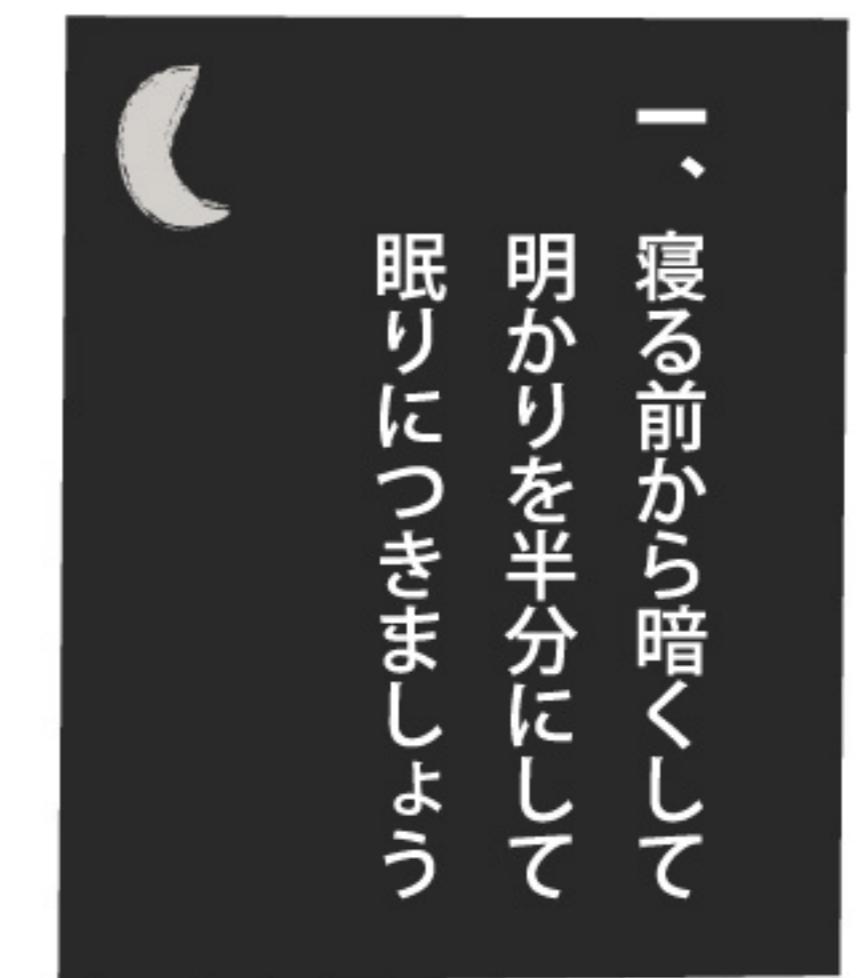
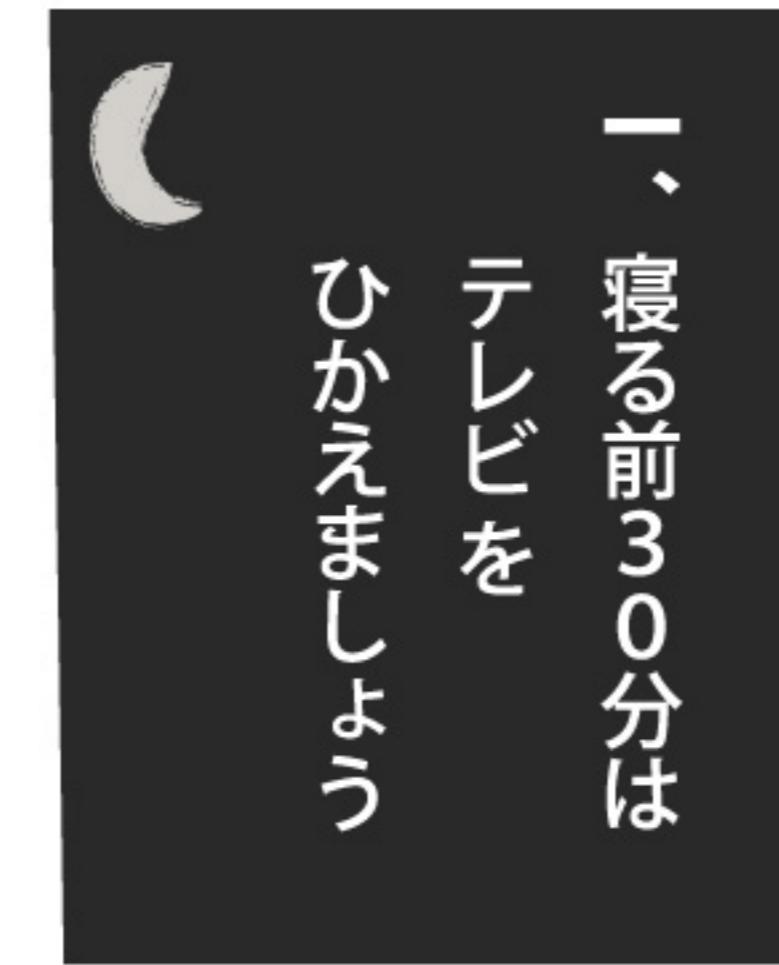
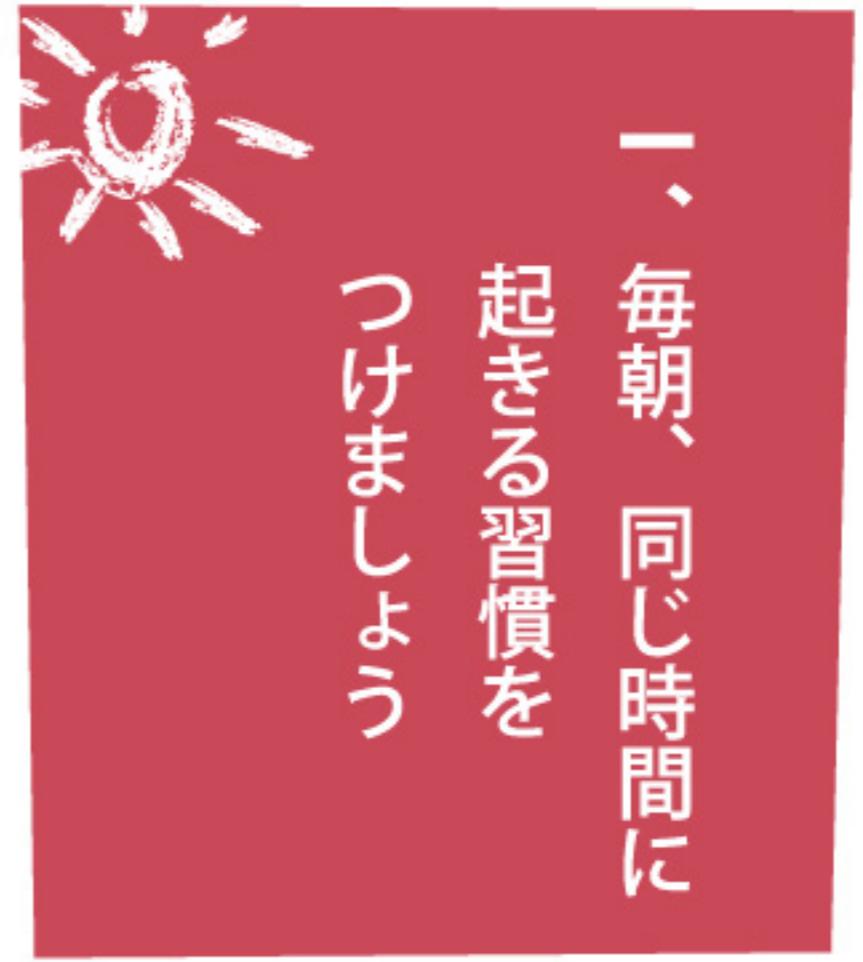
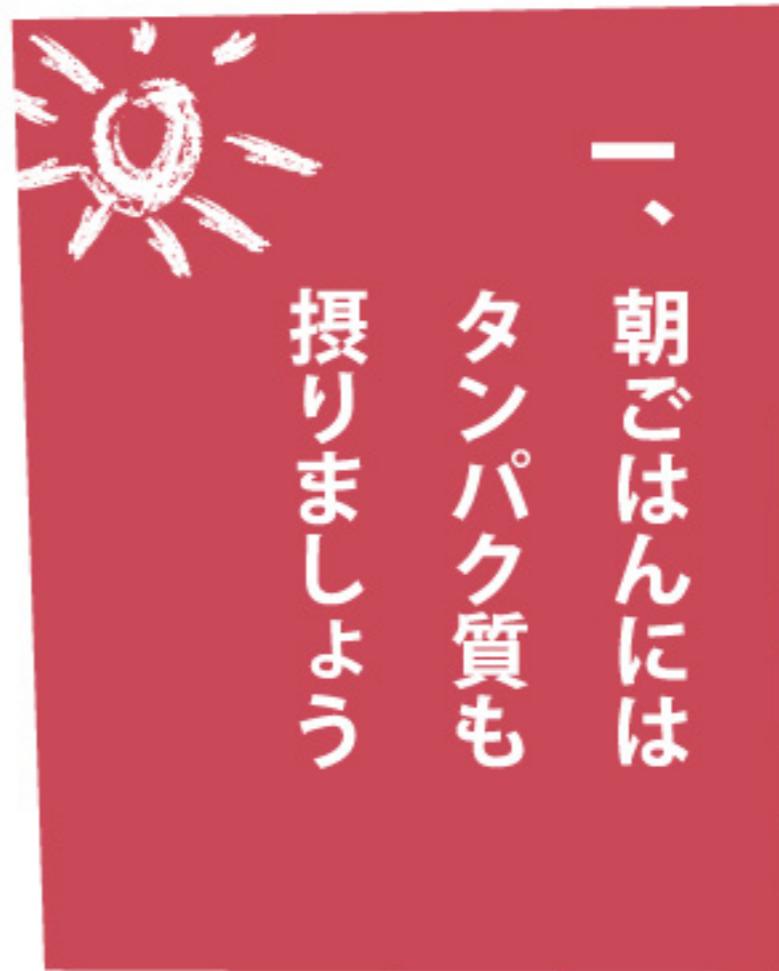
ぐっすりねむれない



お悩みをお持ちの方は・・・

次のねむりの4つのポイントも
実践しましょう！

ねむりの4つのポイント



寝る前のテレビを止めただけで、
寝つきがよくなり、
ぐっすり眠れるようになりました！

Aさん（65歳 男性）



寝室で、ねむくなるまでテレビを見ていたAさん。

寝つきが悪く、いつもねむるまで30分以上かかり
夜中に何度も起きてトイレに行ってました。
ぐっすり寝た気がしなくて、
昼間も眠気のある毎日でした。

そこで、21時以降は寝室を暗めにして、
寝ながらのテレビを止めたところ
寝つきがとても良くなり
夜中のトイレに一度も起きなくなりました。
さらに朝目覚めた時には熟睡感があり、
昼間の眠気もなくなりました。

寝酒をやめたら、
翌朝頭がすっきりするようになりました！

Dさん（60歳 男性）



寝酒を常としていたDさん。

たまに寝酒を飲まない日があると寝つきが悪いので
毎晩飲んでいました。
いびきがひどいとの事で、病院の睡眠外来を受診し
お酒を飲まないように指導されました。

「お酒を飲まないとなかなか眠れず、
どうして眠ろうかとストレスでしたがそれでも
頑張って飲まないで眠ると、
翌朝頭がすっきりしているのに気がつきました。
寝つきが少々悪くても、お酒を飲まない方が
睡眠の質がよかったです。」
Dさんは、以後寝酒を控えるようになっています。