

睡眠について

人間にとって睡眠はとても大事なことです。日中に眠くなったり、休日にいつもより起きるのが遅くなったりするのは日頃の睡眠不足のサインです。まずはしっかりと睡眠時間を確保するようにならしましょう。睡眠不足が蓄積すると、がん、高血圧、糖尿病等の生活習慣病、うつ病等の精神疾患、認知症等様々な疾病の発症リスクを高めることがわかってきます。では、1日1体どれくらい

い睡眠時間をとればよいのでしょうか。米国の大規模調

査では、睡眠時間が7時間の人が一番死亡率が低く長寿でした。また、単に睡眠時間が長ければいいのではなく、8時間をこえるとリスクが上昇するようです。ただ眠るだけではなく睡眠の質を高める事によって心と体の調子が良くなります。睡眠の質を上げるには、就寝3時間前までに食事を済ませ、あたたかい飲み物を飲む、ぬるめのお湯で入浴する、太陽の光を浴びる、適度な運動をする、自分に合った寝具を選ぶ等があります。

グループホーム「ラフォーテ狭山池」でも起床時にはカーテンを開け、朝陽を浴びて頂き体操や運動も行います。また、家具は勿論、枕等

の寝具も持ち込み可能となっておりますので自宅で過ごされてきた時と同じように生活を送ることができま

す。日々の生活では、グループホームの介護士によって規則正しい生活を送れるように、また、栄養バランスのとれた食事を提供いたします。入浴に関しても、大浴場ではなくお一人で入浴できますので気兼ねなくリラクセスして過ごすことができます。睡眠不足になった時にも、訪問医師の診察や当社の薬剤師によるお薬の相談、看護師（当社）による看護サポート、管理栄養士（当社）によるメニューの改善や栄養補助食品の助言、などで多職種連携を図り、睡眠時間の確保、睡眠の質の向上に努めますのでご安心ください。

グループホーム

『ラ・フォーテ狭山池』

施設長 植村 賢

