

さくらやま便り

No.353 号 2024 年（令和 6 年）2 月 15 日



運動と睡眠について考えてみましょう

巻頭文

施設長 村本英邦

1 年で最も寒さが厳しい時期ですが、みな様お元気ですか。

今回は、運動と睡眠について参考になる情報がありましたのでご紹介いたします。みな様の健康的な生活の参考になれば幸いです。一読されたあと、不安なことや心配なことがあれば、生活相談員、事務所までご相談下さい。



① 運動

年をとると体が弱っていくことは自然の現象です。加齢によって「筋力の低下や活動量の低下、歩行速度の低下、易疲労性、体重減少」のうち3つ以上がみられる場合をフレイルといいます。フレイルは加齢による虚弱を示し、そのまま放置していると身体機能障害を生じ、介護が必要となる状態です。しかし、フレイルの状態であるうちに適切な介入を行うことで健康な状態へと改善し、健康寿命を延ばすことも可能です。

加齢による筋肉の衰えに加え骨や関節、筋肉の運動器に障害を抱えていると、フレイルになりやすくなります。運動やりハビリテーションは筋力が落ちることによるリスクを減らし、身体機能の低下、生活機能の低下をきたすフレイルの状態となることを遅らせるのに有効です。

運動を行うことで、気分転換やストレスの発散となり、精神的な安定を促すこともできます。ストレッチングや筋力トレーニングは腰痛や膝痛などの運動器のトラブルの改善も期待でき、心肺機能を高める運動によって、風邪などの感染症にかかるリスクも低くすることが可能です。また、運動を行うことで体力や体型に自信が持てることによって自己効力感が高まり、生

活の質の向上にも役立ちます。（公益財団法人長寿科学振興財団の資料より）

② 睡眠

年齢とともに睡眠は変化します。健康な高齢者でも睡眠が浅くなり、中途覚醒や早朝覚醒が増加します。また睡眠を妨げるころやからだの病気に加えると、不眠症や睡眠時無呼吸症候群などのさまざまな睡眠障害が出現します。原因に合わせた対処や治療が必要です。

・年齢とともに睡眠が変化する

年齢とともに体力が落ち、老眼になり、白髪が増えます。それと同じように睡眠にも変化が生じます。

第一の変化は、高齢者では若い頃にくらべて早寝早起きになることです。これは体内時計の加齢変化によるもので、睡眠だけではなく、血圧・体温・ホルモン分泌など睡眠を支える多くの生体機能リズムが前倒しになります。したがって高齢者の早朝覚醒それ自体は病気ではありません。眠気が出たら床につき、朝方に目が覚めて二度寝ができないようであれば床から出て朝の時間を有意義に使いましょう。

第二の変化は、睡眠が浅くなることです。睡眠脳波を調べてみると、深いノンレム睡眠が減って浅いノンレム睡眠が増えるようになります。そのため尿意やちよとした物音などでも何度も目が覚めてしまうようになります。

・寝床に長くいていませんか

早寝早起きは結構ですが、眠気がないのに「やることがないから寝床に入る」ことはやめましょう。寝つきは悪くなりますし、中途覚醒が増えてしまいます。年齢を重ねるごとに実際に眠れる時間は短くなります。

一方で寝床にいる時間はどうか。高齢者ほど寝床に入っている時間が長いことが分かっています。睡眠時間が短くなるのに寝床にいる時間が長くなる。

結果として眠れぬままに寢床でうつらうつらしている時間が増えて睡眠の満足度も低下してしまいます。

・高齢者に多い睡眠障害

高齢者では退職・死別・独居などの心理的なストレスに加えて、不活発でメリハリのない日常生活、こころやかなだの病氣、その治療薬の副作用などによって、不眠症をはじめとするさまざまな睡眠障害にかかりやすくなります。狭心症や心筋梗塞による夜間の胸苦しさ、前立腺肥大による頻尿、皮膚掻痒症によるかゆみ、関節リウマチによる痛みなどによる不眠などキリがありません。またそれらの治療薬によっても不眠・日中の眠気・夜間の異常行動などの睡眠障害が生じます。

高齢者ではうつ病・認知症・アルコール依存症なども多く、これらの精神疾患によっても睡眠障害が生じます。早めの専門医への受診が必要です。さらに若い頃には影響がなかった生活習慣（運動不足・夜勤など）や嗜好品（カフェインの入った飲み物やアルコール類）でも睡眠障害が生じることがあります。不眠や眠気があったら、その原因を突き止めること、原因に応じた対処を行うことから治療は始まります。

高齢者がかかりやすい睡眠障害の中で、睡眠時無呼吸症候群・レストレスレッグス症候群・周期性四肢運動障害・レム睡眠行動障害などは専門施設での検査と診断が必要です。これらの特殊な睡眠障害にはそれぞれの治療法があり、通常の睡眠薬では治りません。これらの睡眠障害が疑われる場合には、日本睡眠学会の睡眠医療認定医へのご相談をお勧めします。

現在日本で使われている睡眠薬は安全性が高いので、過剰な心配はいりません。ただし高齢者では若年者に比べて睡眠薬に対する感受性が高く（少量で効きやすい）、体内から排泄する力も弱くなるので、注意深く使用する必要があります。最近では体のふらつきやめまいなどの副作用が少ない睡眠薬も開発されています。（厚生労働省ホームページより）

生活相談員から

主任 遠藤裕之

1. 3階ラウンジと個人浴槽について（お願い）

3階には入居者さまに使っていただけるラウンジと個人浴槽があります。ラウンジは打ち合わせや集まりなどに、個人浴槽は大浴場の利用が難しい場合にお使いいただけます（事故予防のため一人での利用はお断りしています）。なおラウンジと個人浴槽は時間予約制となっています。みな様が気持ちよく使えるよう、ご協力をお願い致します。

2. 入居者懇談会を開催します

3月11日（月）午前10時から入居者懇談会を開催します。今回は栄養課の職員が参加致します。食事の中心に、懇談が出来たらと存じます。みなさまのご出席をお願い致します。

3. 2・3月の行事予定

2月18日（日）体操教室 14時
2月22日（木）カラオケ音楽編 9時30分
2月22日（木）エレベーター点検 15時
3月3日（日）ラーメンの日（昼食）
3月11日（月）入居者懇談会 10時
3月14日（木）カラオケ色彩編 9時30分

4. 収入申告のお願い（継続）

ケアハウスでは、毎年横浜市に収入申告書の提出を行っております。

昨年の収入（年金・恩給・所得・投資・保険などで得たもの）と必要経費（租税・社会保険料・医療費など）が分かる書類（公的年金の源泉徴収票や通帳・医療費領収書・確定申告書のコピーなど）をご準備いただき、3月末日までにご提出ください。

なお前年の収入や必要経費によりお支払いいただく事務費の金額が変わることがありますので、よろしくお願い致します。

5. 近隣行事のご案内

2月29日・3月1日 つるし雛まつり ①
3月1日（金）おなか元気教室 10時 ①
3月9日（土）みんなで歌おう 13時 ①
3月16日（土）菜の花まつり 10時 ②
3月29日（金）横浜市歴史講座 10時 ③

詳細は左記にお問い合わせください。

6. 転室・退去について

① 都岡地区センター（今宿西町292） ☎045・953・7211
② 追分・矢指市民の森（西部病院前下車） ☎045・353・1166
③ 若葉台地区センター（若葉台4・2） ☎045・921・2213

208号室 山上洋子さま 3月1日転居

214号室 伊佐眞之さま 2月末日退去
ご家族と生活されるため退去されます。

2月の誕生者

1日 大畑 繁雄 様
3日 進藤 敦子 様
22日 塚原 眞由美 様

お誕生日、おめでとうございます。
お健やかな毎日をお祈り致します。