



# いつ福しませんか



石見さくら会居宅介護支援事業所  
☎ 0855-95-3262

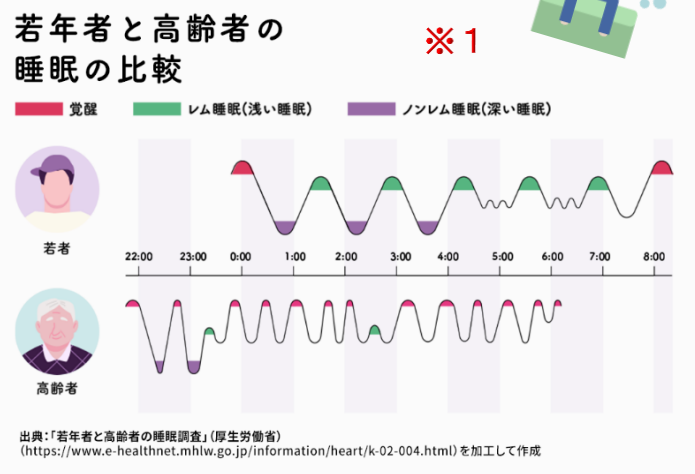
吹く風や毎朝の水の冷たさが身にしみるこの頃、皆様お変わりはございませんか？いよいよ、今年も残すところあとわずかとなりました。あっという間に令和5年も過ぎようとしています。今年を漢字一字で表すとどんな漢字を思い浮かぶでしょうか？世間では「税」や「虎」を思い浮かべる方が多いようですが…。今年はどうな一字が選ばれるのでしょうかね。  
さて、夜間度々目が覚め、寝不足気味と感じておられる方も多いのではないのでしょうか？今回はなぜ高齢者になると不眠傾向になるのか？よい睡眠をとるにはどんな方法があるのかお話したいと思います。

## 今月号のテーマ： 不眠の原因は？より良い睡眠を得る方法とは？



### 高齢者に多い不眠の理由

高齢者の睡眠には、眠りが短くなったり、浅くなったり（レム睡眠）する特徴があります。若い人では、眠り始めの3時間ぐらいで深い睡眠（ノンレム睡眠）が何度も訪れ、後半になると浅い睡眠が中心になります（※1参照）。しっかり睡眠がとれず、不眠が続く事により、日中の活動量の低下を招き、外出の機会が減ったり、引きこもりの原因になる場合があります。  
そうして活動量が減ってしまうと、身体機能が低下しやすくなり、転倒事故や物忘れの進行といった危険が増大してしまいます。では、高齢者に多い不眠の理由は何でしょうか？



### 原因1：睡眠を促すホルモンである「メラトニン」の減少

ご高齢者に限らず、人が夜寝るための「メラトニン」という睡眠ホルモンの分泌量が低下することにより「なかなか寝付けない」「眠りが浅い」という不眠の原因につながります。

### 原因2：夜中に何度もトイレに起きる「夜間頻尿」

加齢と共に、深い眠りが減少する傾向があるので、中途覚醒が起こりやすいようです。排尿障害や頻尿などにより、夜間何度もトイレに起きてしまうと、深い睡眠に入る「ノンレム睡眠」が妨げられ、熟睡できなくなる原因となります。

### 原因3：慢性的な身体の痛みによる不眠

ご高齢者には、加齢により骨密度や、神経や筋肉組織の再生機能が低下していることもあり、慢性的な関節炎や神経痛といった症状を抱えている方がいます。  
寝返りをうつたびに、膝や腰の痛みが起きる。身体を横にしているだけでも、首や背中が痛む。このような慢性的な身体の痛みはご本人の想像以上に不眠の原因になっている場合があります。

### 睡眠の質を高めるためには・・・？

参考文献：  
あずみ苑 ライター たつやさんの記事  
(2017/08/23) より

### 睡眠の質を高めると言われている食べ物…

|   |   |   |
|---|---|---|
| <p>①寝床にいる時間を短くする（長いとかえって睡眠の質が悪化）</p> <p>②睡眠時間は6～7時間</p> <p>③正午～午後3時頃の間に30分までお昼寝（目を閉じるだけでも効果あり）</p> <p>④就寝前に温かい飲み物を飲む（ホットミルク・ココアなど）</p> <p>⑤就寝前のアルコール・カフェイン・ニコチン摂取は控える</p> <p>⑥午前中に日光を浴びる（体内時計のリセット）</p> | <p>①トマト</p> <p>栄養豊富なトマトに含まれる栄養素の一つ「カリウム」には、体温を下げる働きがあります。トマトを摂取するタイミングは、睡眠の質を上げるといった目的の場合は夕食時～就寝前が良いようです。カリウムの効果で体温が下がっていくにつき、気持ちよく寝ることができます。</p> | <p>②ヨーグルト</p> <p>腸内環境を整えることでメラトニンが生成されやすくなり、睡眠の質も上がりやすくなります。ヨーグルトには「ビフィズス菌」「乳酸菌」といった善玉菌を多く含んでいるので、腸内の善玉菌を増やすことができます。夜間時にメラトニンが増えるよう、朝食時に摂るのがおすすめです。</p> |
|---|---|---|

# 今月の脳トレ

挑戦して脳の活動を高めましょう！！



## とんち文字クイズ

次の文字は何と読むでしょうか？

例

|   |   |            |      |   |   |
|---|---|------------|------|---|---|
| う | う | 「う」が4つで・・・ | (答え) | う | し |
| う | う |            |      | う | し |

①

|    |    |             |      |  |  |
|----|----|-------------|------|--|--|
| いち | いち | 「いち」が5つで・・・ | (答え) |  |  |
| いち | いち |             |      |  |  |
| いち |    |             |      |  |  |

②

|   |   |      |  |  |
|---|---|------|--|--|
| か | か | (答え) |  |  |
|   |   |      |  |  |

③

|   |   |      |  |  |
|---|---|------|--|--|
| ば | ば | (答え) |  |  |
| ば | ば |      |  |  |
| ば | ば |      |  |  |

④

|   |   |   |   |
|---|---|---|---|
| り | り | り | り |
| り | り | り | り |
| り |   |   |   |

(答え)

|  |  |  |  |
|--|--|--|--|
|  |  |  |  |
|--|--|--|--|

⑤

|   |         |
|---|---------|
| ち | 何かぬけている |
| つ |         |
| つ |         |
| と |         |

(答え)

|  |  |
|--|--|
|  |  |
|--|--|

⑥

|   |          |
|---|----------|
| れ | 「れ」が隅にある |
|   |          |

(答え)

|  |  |  |
|--|--|--|
|  |  |  |
|--|--|--|

## 計算問題

◇下の計算を記号当てはめ

- ①  $5 \square 5 = 10$
- ②  $3 \square 9 = 27$
- ③  $3 \square 3 = 1$
- ④  $9 \square 2 = 7$
- ⑤  $8 \square 2 = 10$
- ⑥  $4 \square 3 = 12$
- ⑦  $9 \square 3 = 3$
- ⑧  $16 \square 7 = 9$
- ⑨  $15 \square 3 = 12$
- ⑩  $20 \square 5 = 4$
- ⑪  $10 \square 5 = 5$
- ⑫  $30 \square 5 = 6$
- ⑬  $11 \square 9 = 99$
- ⑭  $81 \square 9 = 9$
- ⑮  $17 \square 5 = 12$

問題) 下の□の中に隠れている2つの県名を見つけましょう。

①

|   |   |
|---|---|
| ま | り |
| あ | い |
| い | あ |

{ }

②

|   |   |
|---|---|
| う | い |
| き | て |
| き | て |

{ }

## ナンバープレース

|   |   |   |   |   |   |   |   |   |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 8 | 5 | 1 | 3 | 6 | 2 | 4 | 9 | 7 |
| 6 | 4 | 7 | 1 | 5 | 9 | 3 | 2 | 8 |
| 2 | 3 | 9 | 8 | 4 | 7 | 1 | 6 | 5 |
| 3 | 8 | 5 | 7 | 2 | 4 | 6 | 1 | 9 |
| 1 | 2 | 6 | 9 | 8 | 5 | 7 | 3 | 4 |
| 9 | 7 | 4 | 6 | 3 | 1 | 5 | 8 | 2 |
| 7 | 9 | 8 | 4 | 1 | 3 | 2 | 5 | 6 |
| 4 | 1 | 2 | 5 | 9 | 6 | 8 | 7 | 3 |
| 5 | 6 | 3 | 2 | 7 | 8 | 9 | 4 | 1 |

## 11月号の答え

### 漢字穴埋めクイズ

大  
↓  
職 ⇨ エ ⇨ 夫  
↓  
面

生  
↓  
白 ⇨ 地 ⇨ 元  
↓  
方

人  
↓  
郷 ⇨ 里 ⇨ 子  
↓  
親

## 漢字パズル

- ① 教    ② 先

皆さん、いかがでしたか？  
今年も「いっ福しませんか」を見ていただきありがとうございます。来年も毎月発行していきますので、どうぞこれからもよろしくお願いたします。  
年の瀬を迎え気ぜわしい毎日かと存じますが、どうぞお健やかに過ごしてください。

Merry Christmas