

セカンドライフを楽しむために

健康かわら版

シニア研
共同事業

一般社団法人保険者機能を推進する会
シニアの健康研究会

「睡眠休養感」がカギ！

よりよい睡眠で健康づくり

睡眠は、健康づくりのほか
生活習慣病や認知機能にも
関連しています。

睡眠休養感とは
「睡眠で十分に休養が
とれている感覚」で、
良い睡眠のカギを握ります。



睡眠健康度を
チェックしてみよう！

- ☐ 寝床で過ごす時間が長い
- ☐ 朝、目覚めたときに
休まった感覚がない
- ☐ 日中に眠気が強い
- ☐ 寝室環境が快適でない
(暑い、うるさいなど)
- ☐ 寝る前や寝床でデジタル機器を使う
- ☐ 日中の運動量が少ない
- ☐ 食事時間が不規則
- ☐ 夕方以降によくカフェインを取る
- ☐ 喫煙や寝酒習慣がある
- ☐ 睡眠環境、生活習慣などを改善して
も眠りの問題が続く

多いほど要注意！

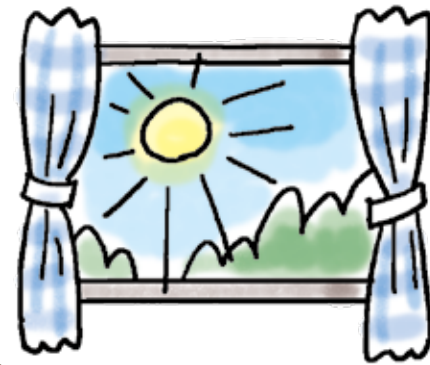
具体的な対策は中面へ

よりよい睡眠のポイント

一日の
過ごし方

寝室はなるべく暗く 心地よい温度に調節

- 寝室の温度は、眠りを妨げないよう季節に応じて寝具やエアコンなどで調節しましょう。
- 日中は太陽の光を浴びる、夜は寝室をできるだけ暗くするなど昼夜のメリハリをつけましょう。



長い時間
寝床で
過ごさない

日中は 運動する習慣を！

- 日中は体を動かし、夜の睡眠時間の確保と睡眠休養感の向上につなげましょう。



寝床には
眠くなってから
入る
(寝床内でTVや
スマホを見ない)

昼寝をする
場合は
短時間に
留める

カフェイン・飲酒・喫煙を控えましょう

- 夕方以降のカフェイン摂取、飲酒、喫煙は睡眠の妨げに。午前中であつても量が多いと睡眠に影響する場合があります。
- 寝酒習慣はかえって眠りを悪化させます。

※睡眠習慣を改善しても眠りの問題が続く場合、専門家に相談しましょう。

睡眠の注意ポイント

■「寝過ぎ」はむしろリスク

成人の睡眠時間目安は「6時間以上」とされ睡眠不足が心配されがちですが、長時間睡眠も注意が必要です。長い昼寝も睡眠休養感を低下させ、認知機能低下のリスクにつながります。

■「床上時間」と 睡眠時間は区別する

床上時間とは寝床に入っている時間で、「睡眠時間（実際眠っている時間）+ 30分程度、8時間以上にならないこと」が目安です。眠れないときは一度寝床から離れたり、就寝時以外は寝床で過ごさないようにしましょう。



これってどうなの!? 睡眠Q&A

Q 持病があるため運動が制限されていたり、日の光を避けるよう指示されています。

A 運動に制限がある場合でも、動かせる部分を局所的に動かすことで運動の代わりとなります。ほかにも、人と話すなどの社会的交流も良質な睡眠につながります。

また、目の疾患などで日光を十分浴びることができない場合は、室内運動をしたり食事のタイミングを一定にすることで生活リズムを調整できます。

Q 夜にコーヒーを飲んでいますが問題なく眠れています。

A カフェインの代謝能力には個人差があり、微量で影響がある人から、多量でもあまり影響がない人までさまざまです。ただし、入眠に問題がなくても睡眠時間の短縮や深睡眠の減少がみられる場合があるほか、年齢とともにカフェイン代謝能が低下するため、注意が必要です。



アルコールと上手に付き合おう!



アルコールのリスクを理解し、
健康に配慮した飲酒を心掛けましょう。

適正飲酒のポイント

- 事前に量を決めておく
- 飲酒前または飲酒中に食事をする
- 飲酒の合間に水を飲む
- 1週間のうち禁酒日(休肝日)を設ける

【基準】純アルコール量20g



生活習慣病の
リスクを高める飲酒量

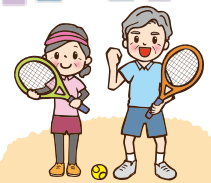
- ・男性 40g 以上
- ・女性 20g 以上

※年齢を重ねると、若いときより同量でも酔いやすくなります。また飲酒量が一定量を超えると認知症の発症リスクや、筋肉減少等の危険性が高まります。



栄養バランスに注意して

元気に動ける体をつくろう



筋肉をつくるたんぱく質をとろう

栄養バランスの良い食事を取るためには、炭水化物、たんぱく質、脂質を取ることが大切です。これに、体の働きを円滑にするビタミン、ミネラルを加えた5大栄養素を意識して食事の献立を考えましょう。栄養素の中でも筋肉をつくる材料になるたんぱく質は、高齢者のフレイル予防には重要なので、意識して取りましょう。

「まごはやさしい」を意識しよう

バランスの良い食事のためには、いろいろな食材を食べるように意識することが効果的です。みそ汁にさまざまな野菜を入れて具たくさんにするなど、1日に食べる食材の種類を多くする工夫をしましょう。健康的な食生活を送るヒントとなる言葉「まごわやさしい(孫はやさしい)」を思い浮かべて、この7文字が頭に付く食材を食事に取り入れるのもお勧めです。

