

今月の目標

年

月

①

②

7日	1
○	
△	
今日のできごと	

体調を記入

1 よい

2 ふつう

3 悪い

4 わるい

5 非常に悪い

日曜日		月曜日		火曜日		水曜日		木曜日		金曜日		土曜日	
日		日		日		日		日		日		日	
今日のできごと		今日のできごと		今日のできごと		今日のできごと		今日のできごと		今日のできごと		今日のできごと	
今日のできごと		今日のできごと		今日のできごと		今日のできごと		今日のできごと		今日のできごと		今日のできごと	
今日のできごと		今日のできごと		今日のできごと		今日のできごと		今日のできごと		今日のできごと		今日のできごと	
今日のできごと		今日のできごと		今日のできごと		今日のできごと		今日のできごと		今日のできごと		今日のできごと	
今日のできごと		今日のできごと		今日のできごと		今日のできごと		今日のできごと		今日のできごと		今日のできごと	

今月のつばやき

指導者コメント記入欄

よい睡眠習慣を心がけるのじゃ！ ～適切な睡眠習慣につなげるために～



睡眠による休息満足度(75歳以上)

82.8%

12.7%

■ 睡眠で休息がとれている

■ 睡眠で休息がとれていない

高齢者に多い睡眠の悩み

- 「床に入ってもなかなか眠れない」
- 「眠っている途中覚め、その後なかなか眠れない」
- 「ぐっすり眠れない」に目が
- 「朝早く目が覚めてしまう」



75歳以上では、12.7%の方が、睡眠によって満足な休息がとれていないと答えています。

睡眠の悩みは個人差が大きく、生活習慣や心身の状態が影響しているといわれています。

・平成28年国民生活基礎調査
・高齢者の睡眠とその障害 2017年3月

快眠のためのポイント

1. 規則正しい時間に起床

寝る時間が遅くなっても、同じ時間に起きて朝日を浴びると、脳において睡眠と目覚めのリズムが整えられるため、熟睡感が高まるといわれています。

2. 日中には適度な運動を

適度な運動を行うことで、日中しっかり目覚めることができます。

夜、途中で起きてしまうことが減り、熟睡感が高まるといわれています。

・健康づくりのための睡眠指針2014～睡眠12箇条～

入眠を助けるための習慣の例



入浴

読書

音楽

香り

リラックスすることが大切です。

自分に合った方法を探してみませんか？

入眠・眠りを妨げる習慣の例



緑茶

紅茶

コーヒー

ココア

喫煙

チョコレート

飲酒