

# 広げよう 介護予防の輪 vol.7

令和元年9月1日発行  
発行:前橋市役所  
長寿包括ケア課

TEL.027-898-6133  
FAX.027-223-4400

## 特集 知っておきたい『睡眠と健康の関係』

ここ1ヶ月間、あなたは睡眠で  
休養が充分とれていますか



実に5人に1人が  
睡眠に関する悩みを  
抱えています。

参考 H29 厚生労働省  
国民健康栄養調査

脳と身体を効率よく健康的に働かせるためには、十分な休養が必要であり、そのために質の良い睡眠をとることが大切です。しかし、日本では5人に1人が睡眠に何らかの悩みを抱えているというデータがあります。睡眠には個人差があり、年齢とともに睡眠の質や量が変わります。自分にあった睡眠は、個人の生活習慣や生活リズム、こころの状態、環境が大きく関わります。

自分自身の「良い睡眠」のために日中の生活を見直してみよう。

### 目次

- よい睡眠のための12のポイント ..... 2
- 眠りの環境を整えましょう ..... 3
- 生活リズムを整えよい眠りに..... 4・5
- 基本チェックリスト..... 6
- 前橋市短期集中予防サービス..... 7
- 令和元年度 健康まつり ..... 8

# 眠りの環境を整えましょう



**光** 睡眠ホルモンであるメラトニンは昼間は分泌されず、夜に分泌され眠くなります。分泌は光を浴びると減ります。この光とメラトニン分泌の関係を上手く利用することで、睡眠リズムを工夫する事ができます。



## 夜型の人

- 少しずつ起きる時間を早める。
- 起床後2時間、光をたくさん浴びる。
- 夕方以降は光、特に液晶画面の光を避ける。



## 早朝覚醒型の人

- 少しずつ寝る時間を遅くする。
- 朝早い時間の散歩は避ける。
- 夕方に出かけ、夕日を浴びるようにする。



## 温度と湿度

温度や湿度は高すぎても低すぎても寝つきが悪くなります。寝室環境についても居室と同じように気を使いましょう。季節に応じて夏は涼しく、冬は暖かく心地よく感じられるよう調整を。



## こころ

悩みを抱えて寝付くと睡眠の質の低下を招きます。悩みはいったん置いておき、寝室には持ち込まないようにしましょう。



## 音

気になる音はできる範囲で遮断しましょう。



## 寝具

自分にあった寝心地のよいものを選びましょう。

- 敷布団の硬さ
- 肌に触れる掛布団、寝間着の素材
- 枕の高さ、素材など

## 必要な睡眠時間は人それぞれ。

昼間の活動量に応じて夜間の睡眠の量を調整しています。日中、元気に過ごせていることが自分にとってのよい睡眠のパロメーターです。

- ✓ 起きた時にスッキリして調子がいいですか？
- ✓ 日中に眠気を感じずに快適に過ごせていますか？

## 知っておきたい「睡眠障害」

以下のような症状がある場合は、医療機関を受診し適切な治療を行うことが大切です。  
※本人が症状に気がついていないことも多いので家族や周囲の人が注意をすることも重要です。

### ●睡眠時無呼吸症候群

睡眠中の呼吸の停止や低下を繰り返し、そのたびに睡眠が浅くなる病気です。主な原因は肥満です。

**症状** 強いいびき、いびき後10秒以上呼吸が止まる  
あえぎや息づまり(窒息感)、日中に眠気が強いなど

### ●むずむず脚症候群

寝床に入ろうとすると脚がむずむずして寝付けない病気です。貧血や糖尿病、妊娠などで起こりやすくなります。女性は男性の2倍発症しやすいと言われています。

**症状** ふくらはぎや太ももの奥のむずむず感、脚のほてり、痛がゆさ、虫がはうような感覚など



# よい睡眠のための12のポイント

## 1 良い睡眠で、からだも心も健康に

睡眠には心身の疲労を回復する働きがあります。不眠がうつ病などのこころの病や、日中の眠気による事故につながることもあります。

## 2 適度な運動、しっかり朝食、ねむりとめざめのメリハリを

適度な運動は入眠を促進し、中途覚醒を減らすことにつながります。朝食は目覚めを促します。(詳しくは4~5ページ参照)

## 3 良い睡眠は、生活習慣病予防につながる

睡眠が不足している方は生活習慣病になる危険性を高めます。特に睡眠時無呼吸症候群は高血圧、糖尿病等の危険性も高まります。

## 4 睡眠による休養感は、こころの健康に重要

寝つけない、熟睡感がない、早朝に目が覚める、疲れていても眠れない等の症状はこころの病の症状として現れることがあります。

## 5 年齢や季節に応じて、昼間の眠気で困らない程度の睡眠を

日の長い季節(夏)や、加齢によって睡眠時間が少し短くなるのは自然なことです。日中の眠気で困らない程度であれば自然な睡眠量です。(詳しくは3ページ参照)

## 6 良い睡眠のためには、環境づくりも重要

「温度・湿度」は季節に応じて心地よいと感じられる調整を。「光」には目を覚ます効果があるので、寝室の照明にも気を配りましょう。(詳しくは3ページ参照)

## 7 若年世代は夜更かし避けて体内時計のリズムを保つ

頻繁な夜更かしは睡眠の夜型化を招きます。寝床で携帯・ゲームに熱中すると光の刺激により覚醒し夜更かし朝寝坊を助長します。

## 8 勤労世代の疲労回復・能率アップに、毎日十分な睡眠を

睡眠不足は注意力や作業効率を低下させ、事故の危険性を高めます。疲労の蓄積を防ぐためには、必要な睡眠の確保が重要です。

## 9 熟年世代は朝晩メリハリ、昼間に適度な運動でよい睡眠を

睡眠時間は20代に比べ、65歳以上では約1時間少なくなると考えられています。活動と休息のメリハリをつけ、活動的な生活を心がけましょう。

## 10 いつもと違う睡眠には、要注意

睡眠中の心身の変化には専門的な治療を要する病気が隠れていることがあるため、注意が必要です。(詳しくは3ページ参照)

## 11 眠くなってから寝床に入り、起きる時刻は遅らせない

寝付ける時間は季節や活動量により変化します。無理に眠ろうとせず、リラックスして眠くなってから床に就くことが重要です。

## 12 眠れない、その苦しみをかえせずに、専門家に相談を

睡眠に問題が生じ、自らの工夫で改善しない場合には早めに専門家に相談することが重要です。睡眠薬は用法・用量を守りましょう。

参考：厚生労働省「健康づくりのための睡眠指針2014」

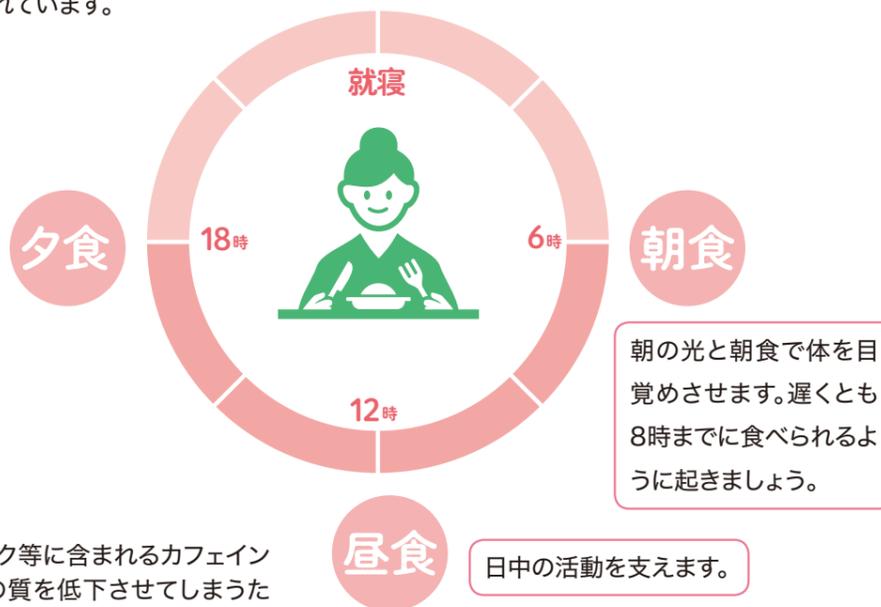
# 朝・昼・夕1日3回の食事が生活リズムを整える

毎食、主食(ごはん・パン・麺)、主菜(魚・肉・卵・大豆製品)、副菜(野菜)を揃えて食べることが健康づくり、介護予防につながります。

夕食から翌日の朝食まで10~12時間空けることが生活リズムを整え、質の良い睡眠につながると言われています。

夜遅い食事は質の良い睡眠の妨げになるだけでなく、肥満につながる恐れがあります。夕食が遅くなってしまう場合は夕方に主食を中心に食べ、家に帰ってからおかず(主菜・副菜)を補うようにすると良いでしょう。

コーヒーや紅茶、栄養ドリンク等に含まれるカフェインのとりすぎや、寝酒は睡眠の質を低下させてしまうため、飲みすぎに気をつけましょう。



## 食事

# 生活リズムを整え よい眠りに

## 運動

# 習慣的な運動が快眠を導く

健康づくり・介護予防には、筋力トレーニングやスポーツなどを含めた身体活動を高齢者で1日40分、成人では60分以上行うことが大切です。また、運動習慣が睡眠の質を高めるとも言われています。

### 夕方～夜の軽い運動がおすすめ

脳や内臓などの深部体温の変化が大きいほど、眠りやすくなると言われています。夕方～夜に軽く運動して体温を上げておくと、ベッドに入った後の体温の下がり方が大きくなり、快眠につながります。

## やってみよう!身体ポカポカ&リラックス運動



### ウォーキング

肘をしっかり引いて腕を振り、息が少しはずむ程度の速さで歩きましょう。まずは「+10(現状プラス10分または1,000歩)」がおすすめです。雨の日や夜は室内での足踏みでもOK。

### ストレッチ

深呼吸しながら20~30秒かけてゆっくりからだを伸ばします。



ひざを倒して身体を捻ります(左右)



全身をのびします。



ひざを抱えて胸に寄せます(左右)



足首まわし→指まわし→足の裏マッサージ

## 介護予防教室のご案内 ※教室の詳細や募集期間は「広報まえばし」で確認のうえ、お申し込みください。

問い合わせ:前橋市役所 長寿包括ケア課 介護予防係(027-898-6133)

### からだ健やか昼食会

参加者のみなさんと食事を囲み、バランスや味付け、口腔ケアを体験する教室です。

#### 対象者

65歳以上で一人暮らしまたは65歳以上のみの世帯の方

#### 開催日時

① 9月25日 ② 10月29日 ③ 11月14日 各回 11:00~13:30

#### 会場

① 桂萱公民館 ② 第三コミュニティセンター ③ 下川淵公民館

#### 費用

300円(食材費)

### 噛む力をはぐくむ教室

歯磨きや口周りの機能トレーニングを通して全身の衰えの原因となるオーラルフレイル(お口の衰え)を予防する教室です。

#### 対象者

65歳以上の方

#### 開催日時

① 12月4日 ② 2020年3月3日 各回 10:00~11:30

#### 会場

① 総社公民館 ② 粕川公民館

#### 費用

100円(食材費)

### 元気プラス+講座

運動・栄養・口腔のプログラムで介護予防のための生活習慣を身につける教室です。

#### 対象者

65歳以上の方

#### 開催日時

①(10~12月)第1・3金曜日 10:00~12:00 ②(1~3月)第2・4水曜日 13:30~15:30

#### 会場

①(10~12月)みやぎふれあいの郷 ②(1~3月)ひろせ老人福祉センター

#### 期間

1コース3ヶ月間 全6回

### 男性のための筋トレ教室

ストレッチ、筋力強化、バランストレーニング等を行う男性限定の教室です。

#### 対象者

65歳以上の方

#### 開催日時

1~2月 水曜日 13:30~15:30

#### 会場

総合福祉会館

#### 期間

1コース2ヶ月間 全8回

### 脳力アップチャレンジ

運動習慣を身につけ、脳の健康を保つ秘訣を学ぶ教室です。

#### 対象者

65歳以上の方

#### 開催日時

毎週火曜日 13:30~15:30

#### 会場

(10~11月)総合福祉会館 (1~2月)大胡公民館

#### 期間

1コース2ヶ月間 全8回

### ひざ痛予防教室

ひざの痛みを予防・改善し、活動的に過ごすための運動方法や生活上の工夫を学ぶ教室です。

#### 対象者

65歳以上の方

#### 開催日時

2月開催予定 全2回 13:30~15:30

#### 会場

総合福祉会館

### アクティブライフ講座

60歳以上の方が対象の活動的な生活を始めるきっかけづくりのための教室です。

#### 対象者

60歳以上の方

#### 開催日時

2~3月 全5回 13:30~15:30

#### 会場

総合福祉会館

基本チェックリストで「介護予防が必要となる目安」に該当した方におすすめします

# 前橋市短期集中予防サービス

～3か月で集中的に介護予防！～

対象者：基本チェックリストで該当した人 要支援1または要支援2の人  
 期間：3か月間(月初より利用開始) 送迎：なし 費用：無料  
 申し込み先：担当地域の地域包括支援センター、担当ケアマネジャー



## 教室(サービス)に申し込むと……

地域包括支援センター職員が訪問し、基本チェックリストの確認を行います。(要支援の方も参加可能です)

3か月間の目標を立て、目標を達成するためにご自分に合った教室を選びます。

教室に参加し、専門職のアドバイスのもと、3か月間集中的に介護予防に取り組みます。

### 歩行・動作軽やかスクール

理学療法士が個々にアドバイスをし、全身の筋力アップや関節痛の予防を図り、歩行や立ち上がりなどの日常生活動作をスムーズにします。  
 会場：総合福祉会館2階 健康増進室 (日吉町二丁目17-10)  
 開催日時：毎週木曜日 13:30～15:30  
 定員：15名

### ひざ腰らくらく教室

関節痛の緩和や日常生活動作の改善を目指し、柔道整復師や看護師が柔道整復手技(マッサージ、運動療法)に基づいて痛みのケアを行います。  
 会場：群馬県柔道整復師会館 (千代田町一丁目1-8)  
 開催日時：毎週水曜日 13:30～15:30  
 定員：25名



### 訪問アドバイス

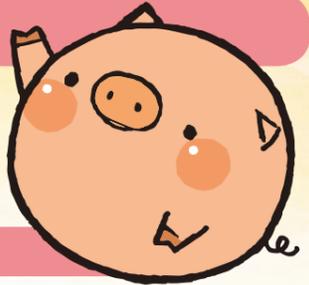
身体のこと、運動のこと、食事のこと、お口のこと……ご自宅で専門職が悩みごと・困りごとの相談をお受けし、日常生活動作や生活習慣の改善に向けたアドバイスをいたします。

訪問頻度：1～4回/月  
 日時：ご相談ください。(1回訪問あたり1時間程度)

## 地域包括支援センターのご案内

地域の高齢者が住み慣れた地域で安心して暮らしていけるよう総合的に支援するための相談窓口です。

名称(担当地域)	連絡先	名称(担当地域)	連絡先
地域包括支援センター中央 (南部・文京)	TEL 898-6275 FAX 223-4400	地域包括支援センター西部 (元総社・総社・清里)	TEL 255-3100 FAX 254-3836
地域包括支援センター中央東 (若宮・城東・中川)	TEL 260-6815 FAX 260-6816	地域包括支援センター南橘 (南橘)	TEL 235-3577 FAX 235-3587
地域包括支援センター中央西 (北部・中部)	TEL 288-0462 FAX 288-0463	地域包括支援センター永明 (永明)	TEL 290-2880 FAX 290-2881
地域包括支援センター南部 (上川淵・下川淵)	TEL 265-1700 FAX 265-6612	地域包括支援センター城南 (城南)	TEL 267-9898 FAX 266-9502
地域包括支援センター桂萱 (桂萱)	TEL 264-0808 FAX 269-6250	地域包括支援センター東部 (大胡・宮城・粕川)	TEL 283-8655 FAX 283-2448
地域包括支援センター東 (東)	TEL 280-5590 FAX 280-5589	地域包括支援センター北部 (芳賀・富士見)	TEL 288-7770 FAX 288-7745



65歳以上の方が元気で生活していくための心身の機能(生活機能)を自己チェックするものです。生活機能の低下のサインを見逃さないように、自分の日常生活を定期的にチェックし改善を試みましょう。

■各質問の「はい」「いいえ」の当てはまるほうに○をつけてみましょう。

## 基本チェックリスト

	No	質問項目	回答		介護予防が必要となる目安
生活機能全般	1	バスや電車で1人で外出していますか	0.はい	1.いいえ	
	2	日用品の買い物をしていますか	0.はい	1.いいえ	
	3	預貯金の出し入れをしていますか	0.はい	1.いいえ	
	4	友人の家を訪ねていますか	0.はい	1.いいえ	
	5	家族や友人の相談にのっていますか	0.はい	1.いいえ	
運動	6	階段を手すりや壁をつたわずに上っていますか	0.はい	1.いいえ	/5 3項目以上で該当
	7	いすに座った状態から何もつかまらずに立ち上がっていますか	0.はい	1.いいえ	
	8	15分位続けて歩いていますか	0.はい	1.いいえ	
	9	この1年間に転んだことがありますか	1.はい	0.いいえ	
	10	転倒に対する不安は大きいですか	1.はい	0.いいえ	
栄養	11	6か月間で2～3kg以上の体重減少がありましたか	1.はい	0.いいえ	/2 2項目以上で該当
	12	BMI※が18.5未満ですか ※BMI=体重 kg÷身長 m÷身長 m	1.はい	0.いいえ	
口腔	13	半年前に比べて固いものが食べにくくなりましたか	1.はい	0.いいえ	/3 2項目以上で該当
	14	お茶や汁物等でむせることがありますか	1.はい	0.いいえ	
	15	口の渇きが気になりますか	1.はい	0.いいえ	
外出	16	週に1回以上は外出していますか	0.はい	1.いいえ	/2 問16に該当
	17	昨年と比べて外出の回数が減っていますか	1.はい	0.いいえ	
もの忘れ	18	周りの人から「いつも同じことを聞く」などのもの忘れがあるとされますか	1.はい	0.いいえ	/3 1項目以上で該当
	19	自分で電話番号を調べて、電話をかけることをしていますか	0.はい	1.いいえ	
	20	今日が何月何日かわからないときがありますか	1.はい	0.いいえ	
1～20の合計					/20 10項目以上で該当
人間	21	(ここ2週間)毎日の生活に充実感がない	1.はい	0.いいえ	/5 2項目以上で該当
	22	(ここ2週間)これまで楽しんでやれていたことが楽しめなくなった	1.はい	0.いいえ	
	23	(ここ2週間)以前は楽にできていたことが今ではおっくうに感じられる	1.はい	0.いいえ	
	24	(ここ2週間)自分が役に立つ人間だと思えない	1.はい	0.いいえ	
	25	(ここ2週間)わけもなく疲れたような感じがする	1.はい	0.いいえ	

※ピンク色の回答に○がついた場合は、それぞれの分野で生活機能の低下が考えられます。

上記の右枠の判定基準に該当する場合、短期集中予防サービス(左頁)を利用できます。  
 前橋市長寿包括ケア課介護予防係(027-898-6133)やお近くの地域包括支援センターにご相談ください。

# 令和元年度 健康まつり

## ～介護予防でつなぐ地域の力～

身近な地域で人とのつながりを大切に、健康づくり・介護予防を目的に「健康まつり～介護予防でつなぐ地域の力～」を開催します。今年度は市内6会場で地域の介護予防サポーターと協力して実施します。毎日の生活に活かせる介護予防のヒントをたくさん盛り込んだイベントです。ぜひ、ご来場ください。

### ■ 日程・会場

11月2日(土)

10:00～14:00

しきしま老人福祉センター

☎ 233-2121

11月15日(金)

9:30～12:30

かすかわ老人福祉センター

☎ 285-3801

11月16日(土)

10:00～14:00

ふじみ老人福祉センター

☎ 288-6113

11月17日(日)

10:00～14:00

おおとも老人福祉センター

☎ 252-3077

11月29日(金)

10:30～12:30

みやぎふれあいの郷

☎ 283-8633

11月30日(土)

10:00～14:00

ひろせ老人福祉センター

☎ 261-0880

### ■ 内容

#### ピンシャン!元気体操

前橋市のご当地介護予防体操「ピンシャン!元気体操」を体験できます。

#### 健康チェック・健康相談

看護師が健康チェックをおこないます。健康や介護予防についての相談コーナーもあります。

#### 介護予防体験 (遊び・レクリエーションなど)

脳を元気にするレクリエーションやゲームで楽しく身体や指先を動かします。

#### 展示コーナー

前橋市の介護予防の取り組みや介護予防サポーターの地域活動を紹介します。



各会場で若干内容は異なります。詳細は各会場へお問い合わせください。

■問い合わせ先 会場または前橋市長寿包括ケア課介護予防係 ☎027-898-6133

## 健康フェスタ in まえばし2019

「みんなで取り組む健康づくり」をテーマにしたイベントです。介護予防サポーターによるピンシャン!元気体操の紹介、体力測定、昔懐かしい遊びなど、楽しみながら介護予防を体験できるブースもあります。

■日 時 令和元年10月27日(日)10:00～15:30

■場 所 K' BIX元気21まえばし(前橋プラザ元気21)本町二丁目12-1

■問い合わせ先 前橋市健康部保健所保健総務課総務企画係  
☎ 027-220-5781



発行:前橋市役所長寿包括ケア課介護予防係 TEL.027-898-6133 FAX.027-223-4400