

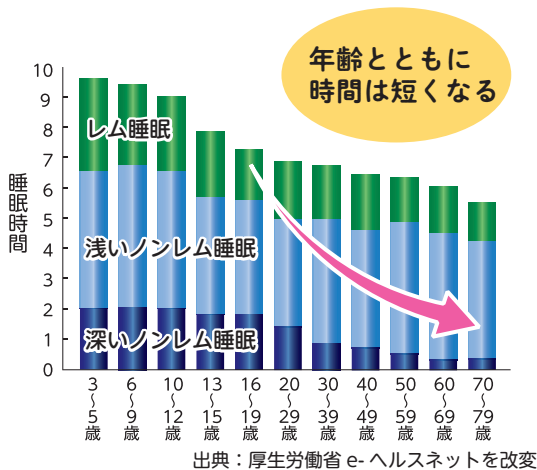
シニアからの 睡眠との 付き合い方



若い頃と比べて
変わってきた睡眠の質。
ここではシニアの方に
スポットをあて、知っておきたい
睡眠との付き合い方を学びます。



年代ごとの睡眠時間



必要とされる睡眠時間は年齢によって変わってきます。加齢とともに活動量や基礎代謝量が減り、脳や体の休息に必要な時間も自然に短くなるからです。ですから「若いころのように眠れなくてつらい」と考えるよりも、「この年代ならこんなものだろう」と前向きに考え、目覚めたときにある程度の満足感があれば睡眠時間が短くても問題ありません。

加齢とともに
睡眠時間は短くなる



早く目が覚めたら、新聞や本を読むなどしてゆっくり過ごしましょう。

加齢とともに睡眠時間が短くなる一方で、寢床にいる時間は昔と同じというシニア世代が多いようです。これでは「眠れない…」と悶々とする時間が増え、睡眠の質も下がってしまいます。熟睡感を高めるためには、眠くなるまで寢床には入らないのが基本です。早くに目が覚めてしまってもゆっくり過ごしているならそのまま大丈夫です。

寢床に

長居するのはNG



レム睡眠

眠っていても目玉が動き、脳は活動中で夢を見たりする浅い眠り。



ノンレム睡眠

ぐっすり熟睡した状態の眠り。

睡眠にはノンレム睡眠とレム睡眠があり、寝始めの約3時間に深いノンレム睡眠が現れます。したがって、寝入って最初の3時間を眠り続けられれば熟睡感が得られて翌日の体調もよくなります。長時間眠り続けることを目標とせず、最初の3時間寝続けることを目標にしましょう。

最初の

3時間が重要

睡眠を

妨げるトラブルも…

女性ホルモンの影響

女性ホルモンが激減する更年期は約半数が不眠になります。これを引き付けに睡眠へのこだわりが強くなったり、不眠恐怖が生じて慢性化してしまうこともあります。



排尿トラブル

加齢とともに膀胱に尿を溜める機能が低下し、若い頃よりも少ない尿量で尿意を感じやすくなります。また、過活動膀胱や前立腺肥大などが加齢とともに増えるのも一因です。



シニアからの 睡眠力をあげる方法

4つの快眠のコツを伝授します！



✓ 日中の

活動量をあげる

睡眠の質は日中の活動の結果で良し悪しが決まります。1日1時間程度のウォーキングやゴルフなどのスポーツ、ボランテニアなどで体を動かしましょう。



✓ 昼と夜の

光の量を調整する

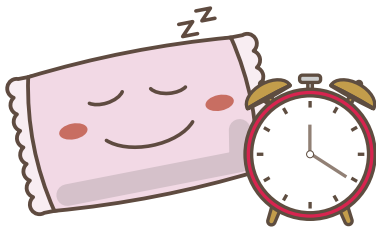
日中に光を浴びると、セロトニンというホルモンが分泌されます。これを材料に睡眠物質のメラトニンが作られ、夜の睡眠が深まります。昼間は太陽の光を浴び、夜は明るい光を見ないようにしましょう。



✓ 睡眠の

つまみぐいをしない

日中にうたた寝をしないようにしましょう。ただしどうしても眠い場合は15分以内の仮眠ならOK。ダラダラといつの間にか寝てしまっ癖がある方は目覚ましをセットしましょう。



✓ 寝る前に

体温を上げる

「面倒だから…」と湯船に浸からず寝ていませんか？寝入り時体温は約1℃下がります。しかしシニア世代は1日の体温が変化しにくいので、寝入りに体温が下がるように湯船に浸かり体温を上げておきましょう。





睡眠力をサポートする 成分を摂りいれよう

おすすめ成分が眠りをサポート！



GABA の様々な効果



【ストレスを緩和】



【血圧を下げる】



【睡眠の質の改善】

GABA（ギャバ）は天然のアミノ酸で、人の海馬や小脳などに存在し中枢神経系で神経伝達物質として働いています。人の体はストレスで緊張している時は交感神経が、リラックスしている時は副交感神経が優位に。GABA（ギャバ）は交感神経を刺激させるノルアドレナリンの分泌を抑えることで神経の高ぶりを鎮めて不安状態や興奮状態を緩和し、睡眠力向上をサポートします。

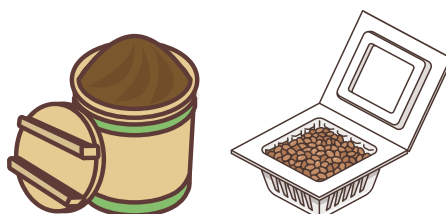
✓ GABA（ギャバ）

前立腺肥大による排尿トラブルに効果が期待される成分。加齢による男性ホルモンのバランスの乱れを整え、前立腺肥大の予防に役立つと期待されています。



✓ ノコギリヤシ

大豆のポリフェノール成分で、自然界のエストロゲン（女性ホルモン）とよばれる注目成分。エストロゲンと似た働きを持ち、更年期の不調に役立つ成分です。



✓ イソフラボン