



～ 寝不足だとどうなるの? ～

訪問看護リハビリステーション パルファム

事業所番号：1360490294

東京都新宿区四谷 4-32-4-4F TEL:03-6457-7666 FAX:03-6457-7650



管理者 岡本由利子

新しい仲間が加わりました!



笠原悠花  
＜理学療法士＞

出身地：宮城県

趣味：読書

興味のある分野：中枢神経疾患、神経難病、介護支援

10月から入職致しました、理学療法士の笠原と申します。新卒で脳卒中や脊髄損傷、神経難病を主としてリハビリを行う回復期リハビリテーション病院に勤めました。そこでの経験を経て、患者様のその後の生活の重要性に気づき、生活期リハビリテーションに興味を持つようになりました。今後も医学的根拠に基づきながら、利用者さまの最大能力を引き出せるような理学療法を提供したいと考えています。宜しくお願い致します。

## おすすめアロマバスソルト



### 材料

- ・天然塩大さじ・・・2杯
- ・マジョラム精油・・・3滴
- ・ベルガモット精油・・・3滴



**疲**れを感じている日は、アロマの入ったお風呂にゆっくりとつかって、心身の疲れをほぐしましょう!

天然塩大さじ 2 杯に、マジョラム精油 3 滴、ベルガモット精油 3 滴をたらして、竹串等でよくかき混ぜます。38℃～40℃のぬるめのお湯に、アロマバスソルトを入れてよくかき混ぜて、お風呂にゆっくりとつかりましょう。お湯につかりながら、深～く息を吸い込んで、香りを楽しみましょう。目も閉じてみると落ち着きますよ。バスルームを少し暗くすると、よりヒーリング効果が高まり、高ぶっている心のトーンダウンに効果的です。

# 寝不足だとどうなる?

必要な睡眠がとれない慢性的な睡眠不足が続くと、心身に様々な影響が出てきます。ここでは代表的なものを紹介します。

## 認知症のリスクが上がる

睡眠中は脳の老廃物であるアミロイドβの排出も行われており、このことが認知症のリスクを減らすと考えられています。つまり、睡眠不足が続くと認知症のリスクが高まることに。

## 風邪をひきやすくなる

睡眠中は細胞を活性化させて免疫力を高めるホルモンが分泌されます。睡眠不足が続くと免疫力が低下し、細菌やウイルスの侵入を防ぐ力が弱まってしまいます。

## 太りやすくなる

寝不足になると食欲を抑制するホルモン、レプチンの分泌が減り、食欲を増進させるグレリンが増加。さらにストレスホルモンといわれるコルチゾールがインシュリンの分泌を促し、体内に脂肪が蓄えられやすくなることも。

## 記憶や学習の機能が低下

眠っている間に脳では記憶が整理統合され、眠ることで定着します。睡眠不足だと集中力が低下するだけでなく、機能も低下してしまうのです。

## 思考がネガティブ

睡眠不足の度合いが高いほどネガティブな思考に陥りやすくなり、不安障害や気分障害(うつ病)のリスクが高まるといわれています。

眠りは、昼間活発に動いている脳を休ませてあげるために大切です。

私たちの身体は、24時間リズム(=サーカディアンリズム)を持っています。日の出とともに起き、日中はエネルギーに活動し、日が沈んで暗くなると休息モード、そして眠りモードという24時間リズムです。眠りは、脳をゆっくり休ませてあげる時間、そして昼間の情報を脳が整理する時間とも言われています。一日の活動のリズムと休息のリズムを整えて、夜は眠りモードにスムーズに入りたいですね。



理学療法士 平井政幸



福祉住環境コーディネーターが在籍しています。

ご利用様が安全で快適な暮らしができるよう、現状の住環境をより住みやすく・使いやすくするためのお手伝いをいたします。

各専門家と連携しながら適切な住宅改修プランをご提案したり、車いすや介護ベッドなどの福祉用具や介護用品の使用についてもアドバイスをいたします。