

しらさぎ通信

理念:誰もが安心して地域生活が送れる
共生社会の実現を目指します。

■発行日:令和 7年7月

■発行:

公益財団法人横浜市総合保健医療財団

■発行責任者:総合相談室長 飯塚英里

〒222-0035

横浜市港北区鳥山町1735番地

TEL045(475)0103 FAX045(475)0101

7月も始まったばかりではありますが、朝から30℃近くの気温となり日中は猛暑日にせまる勢いです。まだ、梅雨は明けておりませんが早くも熱中症に気を付けなければなりませんね。

身体が暑さに慣れていない夏の始まり、水分や塩分補給をし、これからの夏本番をむかえたいです。皆様もご自愛ください。

～8月行事食のご案内～

8/6(水) 昼食 夏を感じる会

冷やし中華/茄子の煮びたし/西瓜

8/29(金) 昼食 静岡県をテーマとする郷土食

かき揚げ丼/茄子の煮びたし/

すまし汁/みかんゼリー

煮びたしは、今が旬の夏野菜の茄子を使用しています。

七夕のご様子



笹の葉さらさら～♪



お誕生日

おめでとう

ございます♪



6月お誕生日会のご様子

良い睡眠とれていますか？

今回は睡眠についてご紹介したいと思います。

睡眠は、心身の健康にとって不可欠なものです。良質な睡眠は、疲労回復、記憶の定着、免疫力の向上、感情の調整などのメリットがあります。

睡眠の質を向上させるには、決まった時間に寝る・起きる、寝る前にスマホやパソコンの使用を控える、適度な運動をする、リラックスできる環境を整えるなどが有効です。

〈毎日をすこやかに過ごすための睡眠5つのポイント〉

① 寝床に8時間以上とどまらない

寝床に入る時間が長いと、生活にメリハリが無くなり、睡眠の質の低下を招きます。

寝床は睡眠をするところと身体に覚えさせます。



② 光・温度・音に配慮した、睡眠のための環境は整っていますか？

光 …………… 部屋は出来る限り暗くする。暗い環境が苦手な方は間接照明などを利用します。

温度・湿度 …… 部屋の温度は夏は25℃前後、冬は20℃前後、湿度は40～60%くらいと言われています。寝具や空調機を上手に活用することもおすすめします。

音 …………… 心地よい音楽を。眠りにつく間の2～30分ほどを目安に。

③ 日中の適度な運動・しっかり朝食・寝る前のリラックスで眠りと目覚めのメリハリを

日中はしっかり体を動かし、睡眠時間の増加・睡眠休養感の向上を促しましょう。

規則正しく食事をとり、体内時計を整えましょう。

④ 嗜好品とのつきあい方。カフェイン、お酒、たばこは控えめに

夕方以降のカフェイン摂取、飲酒、喫煙は睡眠の妨げになります。

寝酒習慣はかえって眠りを悪化させます。



⑤ 眠れない、眠りに不安を覚えたら、専門家に相談を

多くの睡眠障害は加齢とともに増加します。睡眠環境、生活習慣、嗜好品のとり方を改善しても、睡眠休養感が高まらない場合、睡眠障害などの病気が潜んでいる可能性があります。主治医や専門医に相談をしてください。

良い睡眠には、量(時間)と質(休養感)が重要です。睡眠は最も重要な休養行動です。

睡眠時間は長すぎても、短すぎても健康を害する原因となります。また、朝目覚めた時に感じる休まった感覚(睡眠休養感)は良い睡眠の目安となります。睡眠時間を確保し、睡眠休養感を高める工夫を生活に取り入れましょう。良い睡眠から健康に！

看護部教育委員会 教育研修グループ 第1回「介護教室」

参考文献：健康作りのための睡眠ガイド2023



職員が効果的に活用できるように勉強会が開催されました。

令和7年4月から、ベッドの下に設置したセンサーで体動や呼吸、心拍などの情報を測定し睡眠状態を把握する「眠りコネクト(眠りSCAN)」を老健入所全ベッドに導入しました。これにより、ご利用者の生活リズムが把握しやすくなり、眠りの質向上にもつながります。