

毎年新年度が始まる頃、医師会から看護学校の講義依頼書と共に真新しい教科書が届きます。一年生の初っ端の講義を担当しており、看護師としての考えや心構え、最近の医療制度などについて教えています。これまでも大学や専門学校など色々なところで講義をしてきましたが、どの学校でも一年生の目のきらめきはとても魅力的で新鮮に感じます。以前は、看護職はあくまでも医師の補佐役として考えられていましたが、最近では、深い人間性が求められる独立した医療専門職として位置づけられています。

ここ10年来最初の講義で話すことは、「援助と共感」と「人と人を繋ぐコミュニケーション」の重要性についてです。人の苦しみや痛みを理解することや、困った人に手をさしのべることは、いつの時代でも人としての基本的な振舞いです。日常生活においても気づかひや心配りができればきっと楽しく過ごせるはず。毎年講義を終え自宅に帰る車の中は、私にとって初心に戻る為の大切なリセットの時間となっています。

院長 家村 昭日朗

しっかり眠れていますか？

睡眠は1日働いた「脳と身体を休ませる」という、大きな役割を持っています。

睡眠が不足すると生命にとって大切な「免疫力」や「自然治癒力」が低下します。そのため、体の調子が悪くなり、気持ちの落ち込みや集中力低下、あるいは思考能力低下にも繋がります。

寝ているはずなのに疲れが取れない、寝ているのに眠い、またイライラしやすい時は、睡眠が足りていないのかもしれない。

睡眠時間は年齢によって目安があります。しかし個人差も多く、生活パターンによっても異なります。よって目安の時間に達していないから「不眠症」というわけではありません。「不眠症」は、4つのパターンに分けられる症状が1か月以上続き、日常生活に支障がある場合を「不眠症」といいます。また、人によっては2つ以上当てはまる場合もあります。

最近眠れていないな...という方は、まず寝る前の環境から考えてはかかでしょうか。

不眠症の4つのパターン

入眠障害	なかなか寝付けない
中途覚醒	途中で何度も目が覚める
熟眠障害	眠りが浅く熟睡感がない
早期覚醒	起きようとする時間よりも早く目が覚め、再び眠れない

年齢	睡眠時間
14～17歳	8～10時間
18～64歳	7～9時間
65歳～	7～8時間

睡眠時間の目安
(全国睡眠財団による推奨睡眠時間)

寝つきを良くするには寝るまでの準備が必要です

- ・寝る前2時間程のコーヒーやアルコールは避ける
- ・就寝前の入浴は、ぬるめの湯でしっかりと温まる
(夏はのぼせすぎない)
- ・電気を消して、自分が寝付きやすい暗さにする
- ・起床後は二度寝はしない。
- ・昼寝はできるだけ早めに、昼2時までに30分以内
- ・眠れないことを気にしない
- ・朝日をしっかりと浴び、日中歩く等の活動量を上げる

- ・寝る前にストレッチをする
- ・睡眠薬を服用する時は、歯磨きなど全ての事が終わって横になる直前に内服し、その後に本やテレビ等は見ない

寝つきを良くするストレッチ

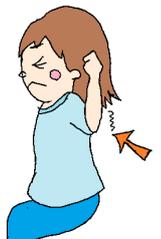
- ①両手
掌を上にし、
ギュッと握って、
ゆっくり手を広げる



- ②両腕
握った手が肩に近づくよう
に腕を曲げ、脇を締めて上
腕全体を緊張させた後、
力を抜く



- ③両肩
両肩を上げ、耳まで
近づけて緊張させて、
力を抜く



- ④顔
口をギュッとすぼめ、顔
全体が顔の中心に来よう
力を入れた後、ポカーン
と口を開け力を抜く



- ⑥背中
腕をグーッと外に広げて肩甲骨を引き
付けて緊張させて、力を抜く

- ⑦腹
腹部をグーッとへこませて、力を抜く

- ⑧脚
脚全体に力を入れて緊張させて、力
を抜く



※①～⑧で力を入れる時と抜く時は、それぞれゆっくり10秒かけながら行うこと

睡眠薬について

睡眠薬は、不眠症4パターンのどれに当てはまるかと年齢によって、処方される薬が変わってきます。その為、多くの種類があり、また薬の効果は人それぞれ違います。「睡眠薬を飲み始めたら、依存してしまうのでは?」「量を増やさないと、だんだん薬が効かなくなるのでは?」と不安に思われる方も多いかと思えます。しかし、一般的に眠れるようになれば薬は止めれますし、同じ量を飲み続けても、効果は弱まりません。睡眠薬について、なにか不安な事があれば、いつでもお尋ね下さい。



寝る為の工夫

- ・適度な運動
- ・二度寝しない
- ・起床したら寝床から出る
- ・朝起きたら日光を浴びる
- ・バランスの良い食事

作用の種類	薬の効果が切れるまでの時間
超短時間作用型	服用後2～5時間後
短時間作用型	服用後6～10時間後
中間作用型	服用後24～28時間後
長時間作用型	服用後36～85時間後

眠れないと悩んでいる方

「日中は眠くない」という方は、睡眠時間が十分足りているのかもしれませんが。また、夜眠くない時に無理に寝ようとすると、「眠れない...」と考え過ぎてしまい、余計に寝つきが悪くなる可能性もあります。そんな時は、眠くなってから布団に入るという寝方も良いかもしれません。

眠れない理由は人それぞれ違います。風邪や怪我などの身体的疾患からの不眠であったり、お酒・カフェイン、服薬中の薬などからの不眠、ストレスなど心理学的な事からの不眠、と様々な原因が考えられます。その対処法も環境を変えたり、薬を服用したりと多くの方法があります。

「眠れない...」と悩みすぎる前に、一度医師へ相談し自分にあった方法を見つけてみてはいかがでしょうか。

昨年6月から健康体操に通っています。多くの方が私よりも年上ですが、皆さんハツラツとされています。運動マシンもびっくりする程バリバリ使いこなされており、60～80代の方々がイキイキと頑張っておられる姿を見て『私も負けてはいられない』と、週2回程通う様になり、ひどかった肩や腕の痛みも少なくなりました。

健康維持の目的で始めた運動ですが体重も少し減り、甘い物がどうしても止められない私ですが、今は少し欲張って夏に向けもう少しダイエットをと考えているところです。

吉田

3月27日に福朗2周年記念祭を行いました♪♪



この日のために毎日練習されてきたコーラス、黒田節、船頭小唄の発表がありました!!
大変盛り上がりました😊😊

☆スタッフ紹介(第一回)☆



初めまして!!
事務長の星子です。
利用者様に満足して頂けるよう頑張ってます!

サービス付き高齢者向住宅「福朗」への入居や、介護保険を利用した掃除、買い物などのホームヘルプサービスをお考えの方はご連絡下さい。

また、「福朗」でのお試し昼食も行っています。一度試食に来られませんか?
いつでもスタッフにお尋ね下さい。

株式会社ヴィレッジハウス

サービス付き高齢者向け住宅

福朗

Tel096-297-2218

〒860-0004
熊本市中央区新町1-7-9-1

訪問介護事業所

とまり木

Tel096-297-7233