

発行：(福)福井県社会福祉協議会

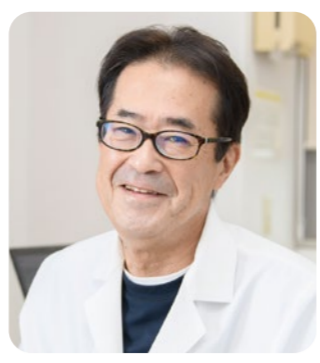
知って情報

## あなたの睡眠 大丈夫ですか？

年齢を重ねる「こと」若い頃のように眠れないと感じている方は多いのではないのでしょうか？

「寝不足で日中眠い」「夜中に何度も目が覚める」など睡眠の質が悪くなったという声もよく耳にします。

質の良い睡眠は、健康な生活を継続するのに必要不可欠です。そこで今回は、シニア世代が気をつけたい、質の良い睡眠のとり方やシニア世代に生じやすい睡眠障害について福仁会病院の中川院長にお聞きしました。

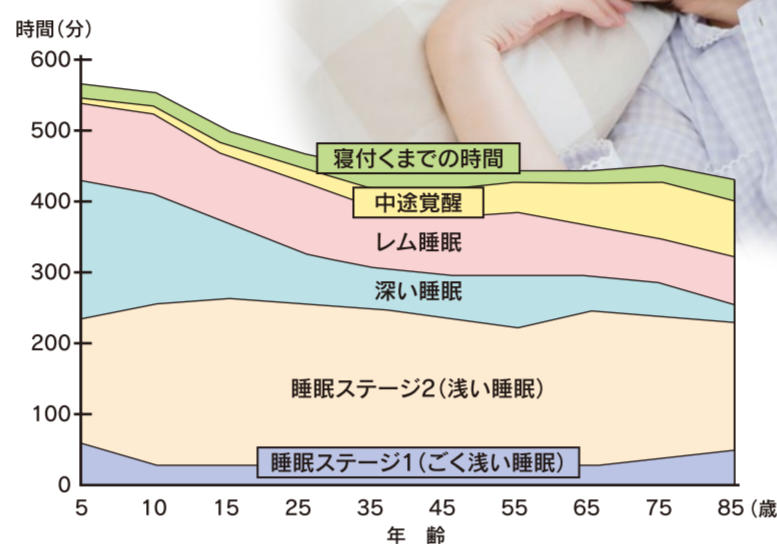


医療法人 福仁会 福仁会病院  
院長 中川 博幾氏

### 不眠症の定義

- 入眠できず寝付くのに2時間以上かかる…入眠障害
- 一旦寝付いても夜中に2回以上目が覚める…中途覚醒
- 朝起きた時にぐっすり眠った感じが得られない…熟眠障害
- 朝寝より早く2時間以上早く目が覚めてしまう…早期覚醒

このような訴えが週2回以上見られ、少なくとも1カ月間は持続すること。不眠のため自らが苦痛を感じるか、社会生活または職業的機能が妨げられること。



◎健康者の年齢と睡眠時間との関係  
加齢とともに浅い睡眠の時間が長くなり、睡眠時間も短くなっていく  
(Chayon MM, et al. Sleep 2004;27: 1255-1273)

また、持病のため普段から飲んでいる薬の影響で不眠や過眠になるケースもあります。高齢者で原因不明の睡眠障害が出現した際には、服薬内容を確認することも大切です。

薬と睡眠障害の関係については様々な研究結果がありますが、ベンゾジアゼピン系睡眠薬を6年程度服用した方は服用しない方に比べて認知症になるリスクが約1.5倍多いという結果もあります。睡眠薬には依存性があるものもあるため、薬を変えたり、非薬物的アプローチによる治療で少しずつ薬の量を減らしていくことが望まれます。

### 質のよい睡眠を取り入れるための準備

- TFT療法**  
呼吸しながら、鎖骨の下あたりを指で軽くトントン叩きます。
- ハンドマッサージ**  
推して気持ちいいと感じる手のツボを指で押さえ、刺激します。
- 筋弛緩法**  
肩に力を入れて上げ、しばらくキープした後一気に脱力します。

### 活動レポート 視力障害の方に向け、音読CDを郵送

朗読ボランティア「ゆーあい」(勝山市)グループ名の「ゆーあい」には視力に障害のある方の眼になる「You Eye」と「友愛」、ふたつの意味が込められています。現在は女性3名で活動しており、勝山市広報(月2回)、勝山市社協だより(年6回)を音読し、CDに書き込んで視力障害の方に郵送しています。活動当初は息継ぎや録音機器の調整ができず聞きにくいと言われていましたが、現在も試行錯誤しながら録音を続けています。季節の挨拶や自分の近況紹介を入れるなど、隣にいる人に話すように寄り添った朗読を心がけています。



加齢と共に眠れなくなるのは誰にでも起こる症状。睡眠に関して何らかの問題がある状態を「睡眠障害」と言います。日本では成人の約21%が不眠に悩み、約15%が日中の眠気を自覚しているという調査報告があります。当院でも「睡眠外来」を設置して診察・治療にあたっていますが、特に高齢者の方ほど睡眠に関するお悩みが多いのが特徴です。これにはいくつかの要因があり、具体的には①加齢に伴う睡眠の生理的変化②生活環境の変化③高齢者に好発する睡眠障害の発症④内服薬や身体精神疾患の影響⑤が挙げられます。

特に加齢による睡眠変化としては中途覚醒の増加や総睡眠時間の短縮、早期覚醒などがあります。70歳以上の方では7時間未満の睡眠や夜間1回目が覚める程度は正常範囲であり、日常生活に支障がなければ治療の必要はありません。眠くないのに早くから床に就く、睡眠時間を延ばすために長く床に就くといった対処を行うと、かえって睡眠の質が低下し不眠の原因となるので気をつけましょう。

団から離れてテレビや読書をするなどして、自然に眠くなるのを待つのがおススメ。眠る直前の飲酒や入浴も避けた方が良いでしょう。



「ヘルスケア」アプリ  
iPhoneに付属しているアプリ「ヘルスケア」には睡眠管理機能があり、毎日の睡眠履歴を手入力できる。スマートウォッチとの連動で寝返り回数やタイミングを核知することも可能。

iPhone以外の機種をご利用の方も…  
「ヘルスケア」以外にも、自宅で手軽に睡眠の状態を確認できるアプリが色々登場しています。睡眠を改善させるものやいびき対策など様々な機能があるため、睡眠の悩みに合わせてぜひ活用してみてください。

### 「福悠人」の感想をお寄せください

今後のより良い紙面づくりに取り組むため、皆様からの感想を募集します。紙面をご覧になって気になること、感想など、お気軽に送付してください。感想の送付は二次元コードを使用します。お手持ちのスマートフォンなどで、二次元コードの読み取りにチャレンジし、感想を送ってみませんか。

【手順】  
① スマートフォンのカメラもしくは二次元コード読み取りアプリケーションを立ち上げます。  
② 右記の二次元コードを読み取りましょう。  
③ 質問に沿って順番に回答欄にチェックや、記入して進みます。  
※回答が必須になっている項目は必ず回答してください  
④ 感想はひと言でも結構です。感じたことなどを自由に記入してください。  
⑤ 質問に回答後は、送信ボタンを押して、送信してください。

締め切り 令和7年1月10日(金) みんなの感想をお待ちしております。  
※お寄せいただいた情報や感想は本事業の運営以外の目的には使用しません

### シニア世代への期待

昨年の能登半島地震や豪雨災害は、平穏な暮らしに深刻な被害と影響を及ぼし、今なお復興に向けた道半ばの状況です。被災された多くの方々がこの災禍を乗り越えようと、お互いに助け合いながら、毎日の暮らしや地域の再建に向き合っておられます。その姿を目の当たりにし、改めて地域のつながりの大切さに気づかされた方も多いのではないでしょうか。

一方で、私たちが暮らす地域社会では、さまざまな分野で担い手が不足していたり、住民どうしの結びつきの希薄化が深刻となっているなど、社会生活の維持に立ち足らぬ皆さんの困難に直面しています。

まさに、こうした状況乗り越えるうえで、シニア世代の皆様がこれまで培われてこられた経験や知識、行動力が大きな意味をもって来るものと考えます。

さまざまなお仕事や身近な地域の助け合い活動を支える担い手として、現役世代以上に充実した健やかで生きがいのあるシニアライフをお過ごしいただくよう、皆様のご活躍をご期待申し上げます。



社会福祉法人 福井県社会福祉協議会  
会長 小藤 幸男

### きいて!みて!TRY!

1月~3月

### TRY 令和6年度 アクティブ・シニア養成講座 受講生募集

福井県社会福祉協議会では、シニア世代がボランティア活動や地域づくりに積極的にチャレンジできるよう、アクティブ・シニア養成講座を開催します。  
【対象】県内在住の概ね60歳以上の方  
【定員】各講座20名(複数受講可)  
【受講料】無料(コース③のみ認定証代3,000円必要)

コース	配信期間	講座テーマ・講師
① 地域デビュー編 (オンライン講座)	令和7年1月15日(水)~3月15日(土) 期間中、いつでも視聴(YouTube)になれます。	「地域デビュー」の第一歩、踏み出してみませんか! 福井大学 国際地域学部 准教授 田中 志敬氏
② ボランティア入門編 (対面講座)	令和7年1月21日(火)13:00~15:30 福井県社会福祉センター「大会議室」	【ボランティアの基礎】「ボランティアとは」福井県社会福祉協議会 福井県ボランティアセンター 【ボランティアの基礎II】「高めようコミュニケーションスキル」オフィス・マインドルージュ 代表 藤田 由美子氏
③ やってみよう編 (対面講座)	令和7年2月14日(金)13:00~16:30 福井県社会福祉センター「体育館」	【ふまねっととサポーター養成講座】「ふまねっととサポーター養成講座」認定NPO法人 ふまねっと 理事 業師 清華 氏 脳トレしながら足腰を鍛え、サポーターの資格をゲットしよう! ※ふまねっとと運動を正しく指導する資格取得講座で、認定証代3,000円が必要。
④ やってみよう編 (対面講座)	令和7年2月21日(火)13:00~14:30 福井県社会福祉センター「大会議室」	【地域の居場所づくりサポーター養成講座】「子ども食堂での生きがいづくり」一般社団法人 青空 代表 中村 幸恵 氏 実際に子ども食堂を運営している方のお話を聞き、地域の居場所づくりについて学ぼう!
⑤ 仲間づくり編 (対面講座)	令和7年2月26日(水)13:00~14:30 福井県社会福祉センター「大会議室」	【リーダー養成講座】「地域活動が上手いく、仲間づくりとリーダーの役割」福井大学 国際地域学部 准教授 田中 志敬氏 チームワークを高めるコツについて学ぼう!

【申込方法等】  
希望のコース番号、氏名、ふりがな、住所、電話番号、年齢、メールアドレス(コース①は受講方法を別途ご案内しますので必ずご記入ください。)を入力し、郵送、FAX、メールにて、令和7年1月10日(金)までにお申込みください(複数受講可)。なお、受講決定通知は送付しませんので、当日会場にお越しください。詳しくは本会ホームページ(チラシ)をご覧ください。

【お問合せ・申込先】  
福井県すこやか長寿センター  
〒910-8516 福井市光陽2丁目3-22 福井県社会福祉センター内  
TEL.0776-24-2433 FAX.0776-24-0041 Eメール:sukoyaka@f-shakyo.or.jp

### TRY ちょこっと就労 あなたのやる気待ってます!

自分のライフスタイルや空いている時間にあわせて福祉施設等で働いてみませんか? 資格・経験不問、短時間就労(1回数時間・週数回)の仕事です。  
◎食事の配膳やシーツの交換、洗濯や送迎運転手など日常生活のサポートやレクリエーションでの見守りなど介護等の補助的な仕事  
本会ホームページで求人情報公開中!

福井県社会福祉協議会 福祉人材センター

【お問合せ先】福井県福祉人材センター  
Tel.0776-28-3180 メール:jinzai-center@f-shakyo.or.jp  
※福井県福祉人材センターは、福井県社会福祉協議会が運営する無料職業紹介所です。

### きいて ラジオ講座「いきいきライフ」

受講生募集

ラジオ講座「いきいきライフ」は、ラジオやインターネットを通じて、時事、社会、文化、娯楽、健康、医療、福祉など各界で活躍されている方のお話を毎週聞くことができます。シニア期の暮らしに必要なテーマをシリーズで放送する「学び強化月間」も定期的に設けています。  
FBCラジオ  
(福北AM864kHz/FM94.6MHz・福南FM93.6MHz)で、毎週日曜日6:30~7:00放送(毎週土曜日17:15~17:45再放送)  
※すでに放送が終了した回はインターネットで聞くことができます。(無料)  
詳細は、二次元コード先のホームページをご覧ください。  
【FBCi FBCラジオ】

日程	テーマ	講師
1月 5	診療所の外に飛び出して地域に開かれた医療	南越前町今庄診療所 医師 新野 保路氏
12	フェイクメディアにご用心	福井工業大学経営情報学部 教授 大阪大学特任教授・名誉教授 馬場口 登氏
19	シフォンケーキにできること ~路上の青年たちに就労と就業の機会を提供する田舎のカフェの試み~	合同会社六花工学 代表 渡邊 洋氏
26	あなたは肉を買う時、どこで、なにを、どのように選びますか?	株式会社ナカノ 代表取締役 中野 直幸氏

【お問合せ・申込先】 福井県すこやか長寿センター  
〒910-8516 福井市光陽2丁目3-22 福井県社会福祉協議会 地域福祉課内  
Tel.0776-24-2433 Fax.0776-24-0041 Eメール:sukoyaka@f-shakyo.or.jp

