



3月は、年度の締めくくりのあわただしい月であると同時に、日増しに春の訪れを肌で感じ、うきうきとした気持ちになれる月でもあります。そして、春の陽ざしは、あまりの心地よさのために、めざまを忘れさせるほどにうららかです。

ここ数か月は、食事のことや冬を凌ぐ方法について特集しましたが、それらと同じように睡眠は、健康を保つためには不可欠です。しかし、様々な理由により、その質は、予想以上に大きな差があると思われまます。

今月は、その睡眠の質を整える習慣について考えてみようと思います。ぜひ、この資料をもとに、利用者さんはもとより、ご家族の方々にもできることやふさわしいことを考えるきっかけにいただければ幸いです。

### 今月の予定



日	曜	行 事
1	日	
2	月	
3	火	
4	水	うどん (営業)
5	木	展示会見学
6	金	施設交流ボウリング大会
7	土	
8	日	
9	月	レク体操①
10	火	
11	水	うどん (営業)
12	木	誕生会
13	金	
14	土	
15	日	
16	月	機能訓練①
17	火	
18	水	うどん (営業) / 嘱託医訪問
19	木	アートリンク
20	金	春分の日
21	土	
22	日	
23	月	レク体操②
24	火	
25	水	うどん (営業)
26	木	
27	金	
28	土	
29	日	
30	月	機能訓練②
31	火	

## 睡眠の質を整える 本当に使える習慣20選

- 寝る前に部屋を少し片づける  
→ 視覚刺激が減り、脳が休息モードに入りやすい
- 明日の予定を1行だけ書く  
→ 不安の反芻を外に出せる
- 夕方のあくびを我慢しすぎない  
→ 睡眠圧を自然にためる
- 足元を温める  
→ 末端血流が上がり、入眠しやすい
- 時計を見ない  
→ 時間意識による交感神経刺激を防ぐ
- 感情が揺さぶられる音楽は夜に避ける  
→ 脳の覚醒を抑える
- 眠れない日は一度布団を出る  
→ 「布団=眠れない」条件反射を防ぐ
- 「眠れなくてもOK」と言葉にする  
→ 入眠プレッシャーを下げる
- 寝る前にスマホを見る時間を決めて終わらせる  
→ 刺激のダラダラ継続を防ぐ
- 寝室の明るさを段階的に落とす  
→ 視覚刺激が減り、眠気が出やすい
- 寝る前に深呼吸を3回だけ  
→ 副交感神経に切り替える合図
- 布団に入る前にトイレを済ませる  
→ 潜在的な覚醒要因を減らす
- 寝る直前に「考え事」はしない  
→ 考えるなら「書いて区切る」
- 寝る前に軽く体をゆるめる(首・肩)  
→ 筋緊張が抜けやすい
- 夕食は就寝2~3時間前までに  
→ 消化刺激による覚醒を防ぐ
- 寝る前の飲み物は少量・温かめ  
→ 体温リズムを邪魔しにくい
- 寝室は「寝る専用」に近づける  
→ 脳が休む場所と学習する
- 香りは「弱く・毎日変えない」  
→ 刺激より安心感を優先
- 寝る姿勢は「一番楽な形」を基本に  
→ 無理に変えない
- 朝は同じ時間に光を浴びる  
→ 夜の眠気が作られやすくなる

※睡眠の感じ方には個人差があります 合うものを2~3個選んで十分です

### <お知らせコーナー>

・森野さんからウエットティッシュを頂きました。

🌸 3月の誕生日おめでとう 🌸



## 今月は、「出前スポーツ」について紹介します。

「出前スポーツ」とは、リハビリテーションセンターに外部指導者の派遣を依頼し、ゲーム性のある運動や個々のニーズに応じた運動体験を日課である体操やレクリエーション活動に取り入れ、それらが、継続的に行われることを援助目標として、一年間に数回実施している活動です。

