

キタバ通信

第96回



中高年の睡眠について

夜が長くなつてきました
ね。今日は睡眠のお話です。

「睡眠」にも、加齢による
変化があります。具体的には、深い眠りが減少し、熟睡感が得られにくくなりま
す。加えて、体内時計が乱れやすくなり、夜にうまく眠れなくなつてきます。そして、それを補おうとして、過度に早くから床に入つたり、眠れないまま朝まで過ごしたりするようになるのです。



つまり、質の良い睡眠を得

るために、①深い眠りを増やして、②体内時計をリセッ

トすれば良いわけです。

深い眠りを上手に確保し、体内時計をリセットするためには、以下のような方法が挙げられます。

- 1、起きている時間を長くする。(昼寝は20分まで)
- 2、昼間に体を動かすようにする。

3、朝に太陽の光を浴びる。

- 4、食事は規則正しく摂るようにする。(特に朝食)
睡眠時間は、個人差がありますので、必ずしも8時間等にこだわる必要はありません。その点を踏まえつつ、自分に合った睡眠方法を試みてみるのも良いのではな
いでしょうか?

キタバ薬局

薬剤師 奥家健司

●キタバ薬局

メディカルスクエア店 富田林市向陽台2-1-12
0721-28-7423

津々山台店 富田林市津々山台2丁目10-1-104
0721-40-2267

河内長野店 河内長野市西之山町7-2
0721-50-0085

金剛西口店 大阪狭山市半田1丁目622-1
072-366-0131

西山台店 大阪狭山市西山台3-5-16
072-365-0399

くみの木店 大阪狭山市茱萸木4-372-10
072-360-2101

●キタバ

エコール・ロゼ店 富田林市向陽台3-1-1
0721-28-3654

向陽台店 富田林市向陽台2-1-12
0721-28-3479

河内長野店 河内長野市西之山町7-2
0721-50-0016

ホームページは

キタバ薬局

検索