

(この用紙は資源保護のため再生紙を利用しています)

4月

巡回診療 日程表



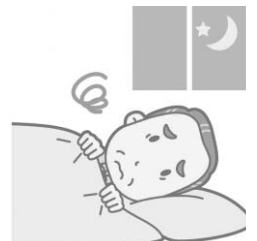
◎毎月1回は保険証の提出をお願いします◎

会場	診療日	受付時間	担当医
見立	20(木)	2:00~ 2:30	佐藤医師
虫崎		3:00~ 3:15	
北小浦	6(木)・27(木)	2:00~ 2:30	
黒姫		3:00~ 3:30	

会場	診療日	受付時間	担当医
鷺崎	12(水)	1:50~ 3:00	石塚医師
藻浦	10(月)	2:00~ 2:50	大森医師
北鶴島		3:15~ 3:40	
願	24(月)	2:00~ 2:30	
真更川		3:00~ 3:40	

睡眠を大切にしましょう

3月18日は「春の睡眠の日」です。「睡眠の日」は、春(3月18日)と秋(9月3日)の年2回あり、睡眠健康への意識を高めることを目的に制定されたものです。年齢を重ねると若い頃のように眠れなくなってきます。高齢者は若い人に比べて、夜中に目が覚める中途覚醒や、朝早く目が覚める早朝覚醒といった人が多くいます。質の良い睡眠を確保できるよう、生活習慣を見直しましょう。



- ◆**日中は積極的に体を動かす**：活動量が増えることで寝つきがよくなり、深い眠りが得られるようになります。散歩やウォーキングなどの、簡単に出来る運動を続けるとよいでしょう。
- ◆**昼寝は短めに**：昼寝をする場合は早めの時間(午後3時まで)で30分間以内にするようにしましょう。昼寝の直前にカフェインを含む飲料をとると、目覚めがすっきりします。
- ◆**入浴で体を睡眠への準備状態にする**：寝る1~2時間前に入浴し、ゆっくり湯船で温まりリラックスすることで、寝つきがよくなります。おすすめは39~40℃で10~15分です。布団に入ったときに手足が冷え切っているとよく眠れないため、お風呂上りには手足を冷やさないようにしましょう。もし冷えてしまったら、湯たんぽなどでもう一度足を温めてみましょう。
- ◆**眠くなってから寝床に入る**：年齢を重ねるごとに実際に眠れる時間は短くなります。眠気がないのにやることがないから寝床に入ると、寝つきは悪くなりますし、寝床でうつらうつらしている時間が増えて睡眠の満足度も低下してしまいます。することがないからと早く寝床に入るのではなく、本当に眠くなってから寝床に入ることをおすすめします。
- ◆**寝る4時間前にはカフェイン飲料は控える**：カフェインには、覚醒効果があります。カフェインの影響は、2時間半から4時間半は続くので、寝る4時間前にはカフェイン飲料(コーヒー、紅茶、緑茶)は控えるようにします。夜にお茶を飲むなら、麦茶がおすすめです。