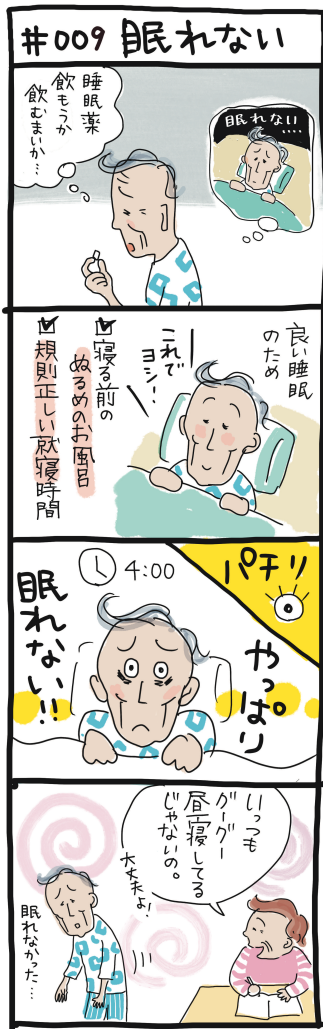


きょうも8080!! ゆかいに生きる 道しるべ



chiy koubou



夜

眠れないんじゃない..

「眠れない」と嘆く高齢者。実際には日中に十分な睡眠がとれていることがあります。

「睡眠は足りている、大丈夫。」と説明しても納得されにくい場合は、心理的要因が絡んでいるかも…?

① まずは 共感・傾聴



わかってくれるか このつらさ



それは つらいですね...

② やさしく説明

加齢による睡眠の自然な変化

- 睡眠時間が短くなる
- 深い眠りが減る
- 夜中に目が覚めやすくなる
- 日中の居眠りが増える



年を重ねると 昔のようにぐすり 眠れなくなるのは 自然なことなんですよ。

③ 注意を「日中の活動」に向ける



ウォーキング できています...



昼間しっかり動かしていたら 体は休めている証拠ですよ

抑うつ・不安・認知症の初期症状の場合もあるので、生活に支障が出ているようならかかりつけ医や専門医に相談することも選択肢です。

