



…ココロとカラダに彩りを…

昼寝と 認知機能の関係

～長時間の昼寝で認知症のリスクが1.4倍に!?!～

1日1時間以上の昼寝をする人は、そうでない人と比べて1.4倍もアルツハイマー型認知症の発症リスクが高かったと報告されています。

昼寝が習慣になっている高齢者は多いですが、1時間以上寝ていたり、頻度が多い場合は要注意。アルツハイマー型認知症の前兆の可能性があるかもしれません。一方で、20～30分の昼寝はアルツハイマー型認知症を発症しにくくなるという研究結果も。

夜の睡眠に影響が出てしまわぬよう、昼寝は短時間で済ませるのが良いでしょう。

脳とからだの健康のためにも、上手に昼寝ができるよう心がけましょう。

参照：<https://e-nursingcare.com/guide/news/news-7230/>

睡眠休養感とは

睡眠の質を測る指標で、睡眠によって朝起きたときにどれだけ体が休まったと感じたかを評価したもの。研究では、健康に「睡眠休養感」と「床上時間」が関連していることが示されました。高齢世代では特に、睡眠休養感がなくて床上時間が8時間以上の人は、睡眠休養感があって床上時間が7時間ほどの人と比べて、死亡リスクが約1.5倍を超えていました。

睡眠の質を上げるためには

心身共に落ち着いた時間を過ごすことが大切です。寝る前にリラックスできる時間を設けましょう。「体内時計」を乱さないためにも、朝起きたら日光を浴び、朝の散歩を習慣にするのも良いでしょう。不眠に悩んでいる人は”眠れないことへの焦りスイッチ”を積極的にOFFにすることが重要ですが、これには床上時間を短くすることが有効です。

参照：https://www.nhk.or.jp/kenko/atc_1421.html

SNSでも話題の快眠グッズ



耳障りな騒音を遮断しながら必要な音を聞き取れるイヤープラグ。

<https://modernity.jp/products/loop-quiet>

”泥のように眠れる”と話題になった中性重炭酸入浴剤。

<https://www.cosme.net/products/10128025/>



経済的！毎日使える充電式のホットアイマスク。

<https://salua.jp/products/nerugoo3-0>



牧之原市片浜

大鐘家 あじさい祭

2024年5月下旬～7月上旬

※天候等により期間が変わる場合があります

大鐘家は18世紀初期の建造物といわれ、母屋と長屋門は国の重要文化財に指定されています。約1万坪の庭園に、約35種1万本のアジサイが咲き誇ります。裏山を登っていくと、富士山や駿河湾を一望できるそうです。

参照：<https://www.at-s.com/event/article/flower/121221.html>