

# ～がんサポートセミナー通信～

## 3月のセミナーは「より良く眠るために」でした

<講師紹介> 東洋羽毛株工業式会／睡眠健康指導士 金子勝明さん

はるばる東京よりおいでいただきました。

「より良い睡眠に寄与するために活動しています。

ちょっと五木ひろし似です」と自己紹介されていました。



### <セミナー内容の紹介>

#### 1、 睡眠の基礎知識

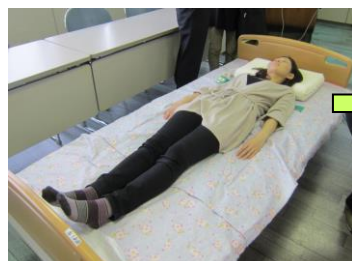
- ・睡眠とは？ 充実した活動をするために脳を十分に休息させることです。
- ・年齢と必要な睡眠時間：年齢と共に必要な睡眠時間は短くなり、眠りも浅くなります。  
各年代で必要な睡眠時間が違う事をよく理解しておきましょう。  
(50代/6.5時間程度 60代/6.2時間程度 70代/5.8時間程度)

#### 2、より良く眠るための心得「睡眠6か条」

- ①睡眠時間は人それぞれです。日中の眠気で困らなければ十分です。  
時間にこだわる必要はありません。(70代の方が若い頃のように8時間眠る事は難しいのです。)
- ②刺激を避けて、寝る前には自分なりのリラックス方法を取り入れましょう。  
読書・音楽・ぬるめの入浴・ストレッチ体操など。  
明るい照明は眠る準備に入れません。電球のような暖かくやわらかい色の光がおすすめです。
- ③眠たくなってから床に就くようにし、時刻にこだわらないようにしましょう。  
眠ろうと意気込むとかえって頭が冴えて寝つきが悪くなります。
- ④同じ時刻に毎日起床しましょう  
体内時計により、起床した時刻でその夜の就寝時刻が決まります。  
(遅く起きると眠くなるのも遅くなる。早く起きれば早く眠くなる。)
- ⑤朝の光を浴びて体内時計のスイッチを入れましょう。  
体内時計は25時間です。朝日を浴びる事で24時間に調整しています。
- ⑥生活習慣を見直しましょう  
昼寝はなるべくしない。夕方30分程度の運動をしましょう。  
入浴はなるべく就寝前に入りましょう。(夏季は1時間前・冬季は2～3時間前が最適です)

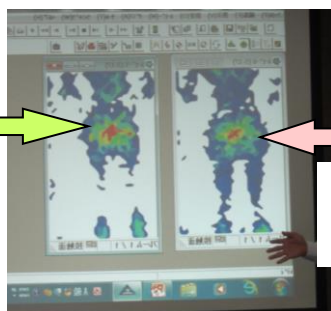


後半は寝た時の背中への圧迫具合を機械で測定したり、枕の高さの調節をしたりしました。



一般的な敷布団

おしりの  
圧迫が強い



おしりの  
圧迫が弱い



柔らかめに調整された敷布団

次回は **5月17日** 抗がん剤とお薬についてです。みなさまのご参加お待ちしております