

お知らせ

お知らせID : 647

2026年8月25日

健康・安全トピックス8月号第8版

[事務局]

8月健康テーマ『高齢者のためのGood Sleep(ぐっすり)ガイド』

暑さ真っ盛りの季節、会員みなさま如何お過ごしでしょうか。毎日、熱帯夜で眠れない日々が続いているのではないかとお察し致します。今回、寝苦しい暑さにも適応した睡眠不足を解消し快適な日常生活を過ごすためのガイドラインを紹介させていただきます。現在、高齢者の睡眠不足の割合は34%と言われており、生活習慣病や認知症にも影響されるとのことです。健康づくりのためにも是非、ご参考にしてみてください。詳細はSmil to Smil「お知らせ」欄のPDFをご覧ください。

●厚生労働省「健康づくりのための睡眠ガイド2023」の推奨事項

- ・長い床上時間が健康リスクとなるため、床上時間が8時間以上にならないことを目安に、必要な睡眠時間を確保する
- ・食生活や運動等の生活習慣や寝室の睡眠環境等を見直して、睡眠休養感を高める
- ・長い昼寝は夜間の良眠を妨げるため、日中は長時間の昼寝は避け、活動的に過ごす

●健康・安全トピックス8月号（第8版）

高齢者のための Good Sleep（ぐっすり）ガイド



－健康づくりのための睡眠ガイド2023－
睡眠時間と睡眠休養感を確保して健康寿命を延ばそう

良い睡眠には、
量(時間)と質(休養感)が重要です

※引用：厚生労働省 [001222161.pdf](https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuitei/info/001222161.pdf)

まずは、 睡眠チェック！



睡眠について、こんなことはありませんか？

- | | |
|------|---|
| 第1原則 | ● 寝床で過ごす時間が長い
● 朝目覚めた時に休まった感覚がない
● 日中に眠気が強い |
| 第2原則 | ● 寝室環境が快適でない
例) 寒い・暑い・うるさい
● 照明・テレビなどをつけたまま寝る |
| 第3原則 | ● 日中の運動量が少ない
● 食事時間が不規則だ |
| 第4原則 | ● 夕方以降によくカフェインをとる
● 喫煙や寝酒習慣がある |
| 第5原則 | ● 睡眠環境、生活習慣、嗜好品のとり方を改善しても眠りの問題が続いている |

睡眠 5 原則 —高齢者版— 毎日をすこやかに過ごすための

第1原則

適度な長さで休養感のある睡眠を
寢床に8時間以上とどまらない

第2原則

光・温度・音に配慮した、良い
睡眠のための環境づくりを心がけて

第3原則

適度な運動、しっかり朝食、寝る
前のリラックスで眠りと目覚めの
メリハリを

第4原則

嗜好品とのつきあい方に気をつけて
カフェイン、お酒、たばこは
控えめに

第5原則

眠れない、眠りに不安を覚えたら
専門家に相談を

第1原則ポイント 長い時間寢床で過ごすのをやめましょう

- 必要な睡眠時間は加齢とともに減少します。
眠くなったら寢床に入る、目が覚めたら寢床から離れるように心がけましょう。
- 寢床の中で過ごす時間が長すぎると、睡眠休養感が低下し、日中の眠気が強まる
可能性があります。

第2原則ポイント 寝室はなるべく暗く心地よい温度に調節しましょう

- 寝室の温度は、季節に応じて眠りを邪魔しない範囲に調節しましょう。
- 日中はできるだけ太陽の光を浴び、寝室は支障のない範囲で暗くし、体内時計
を整え、昼夜のメリハリをつけましょう。

第3原則ポイント 日中は長時間の昼寝は避けて運動習慣を設けましょう

- 昼寝は午後の早い時間で短時間にとどめましょう。
- 日中はしっかりとからだを動かし、睡眠時間の増加・睡眠休養感の向上を促しま
しょう。
- 規則正しく食事を取り、体内時計を整えましょう。

第4原則ポイント カフェイン・飲酒・喫煙を控えましょう

- 夕方以降のカフェイン摂取、飲酒、喫煙は睡眠の妨げになるため控えましょう。
- 1日のカフェイン摂取総量が多いと、午前中の摂取であっても夜の睡眠に影響する場合があります。
- 寝酒週間はかえって眠りを悪化させます。

第5原則ポイント 医療機関への相談

- 多くの睡眠障害は加齢とともに罹患率が増します。睡眠環境、生活習慣、嗜好品のとり方を改善しても、睡眠休養感が高まらない場合は、不眠症、閉塞性睡眠時無呼吸などの睡眠障害が隠れている可能性もありますので、医療機関に相談をしてください。



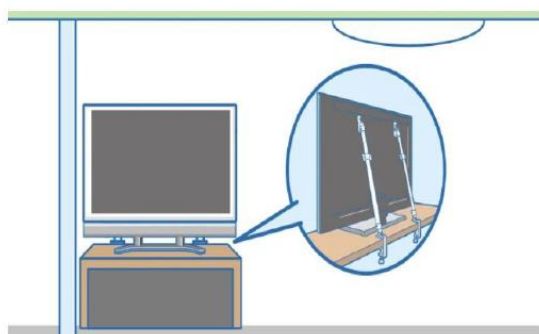
良い睡眠のために できることから始めよう

- 8時間以上寝床で過ごさない
- 睡眠休養感を高める

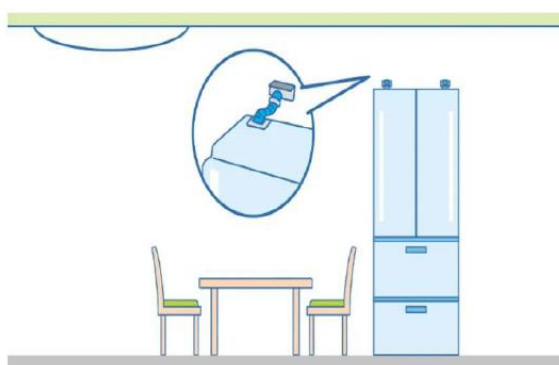
良い睡眠から健康に！



■ 秦野市シルバー人材センター 『声掛けは 仲間を守る いのち網』



【テレビ】
粘着マットを敷いて転倒を防ぐとともに、機器の裏側をワイヤーなどで壁やテレビボードに固定する。



【冷蔵庫】
裏側をワイヤーなどで壁に固定する。



【窓ガラス】

強化ガラスに替えたり、飛散防止フィルムを貼ったりする。カーテンを閉めておくことでも室内への飛散防止に効果があります。また、割れたガラスが飛散した部屋でも安全に歩けるように、スリッパなどを近くに置いておく。

地震や津波などの自然災害は、時として、想像を超える力で襲ってきます。しかし、日頃から防災対策をしておくことで、被害を少なくすることはできます。防災対策で大切なことは、**自分の安全を守るために一人ひとりが取り組む「自助」が大変重要**になってくることを肝に銘じ、防災対策に備えていきましょう！