



まごころ通信

VOL. 011 2020年2月

😊良質な睡眠で脳と体を元気に！

◎『7つの工夫』で質の良い睡眠を確保しよう

- ①目が覚めたら太陽を浴びる⇒太陽光を浴びることで概日リズムがリセットされ、自然に夜の眠気につながります。
- ②寝る2時間前に軽く運動⇒ウォーキングなどの軽い運動で快眠に。ただし就寝の2～3時間前に済ますようにします。
- ③就寝前の刺激物や飲酒はNG⇒寝る前は、コーヒーやお茶、辛い食べ物などの刺激物や、眠りが浅くなる飲酒は避けましょう。
- ④入浴はぬるめでゆっくり⇒快眠のためには39℃程度のぬるめの入浴がお勧め。寝る1～2時間前までにゆっくりと。
- ⑤テレビやスマホは寝る1時間前まで⇒強い光は寝つきを悪くします。テレビやスマホ、パソコンなどは寝る前は控えましょう。
- ⑥ダラダラ布団に入らない⇒睡眠時間にこだわり過ぎず、眠気を感じたら布団に入る。
- ⑦睡眠時間をきろくする⇒スマホアプリなどを活用して睡眠時間を記録する。



♥MCI(軽度認知障害)スクリーニング検査とは



軽度認知障害(MCI)とは、健常者と認知症の中間の段階を指します。日常生活に支障はありませんが、そのまま経過すると約5年でその半数以上が認知症に進行すると言われていています。アルツハイマー病はアミロイドベータペプチドという老廃物が脳に蓄積し、神経細胞を破壊することで発症します。MCIスクリーニング検査は、アルツハイマー病の前段階であるMCIのリスクをはかる血液検査です。この検査では、アミロイドベータペプチドの排除や毒性を弱める機能を持つ血液中の3つのタンパク質を調べることで、MCIのリスクを判定します。認知症予備軍とも言われているMCIですが、最近の研究ではMCIの段階で適切な予防や治療を行えば、認知症の発症を防ぐことや遅らせることができると分かっています。

♥介護保険サービス紹介(4) 訪問入浴

訪問入浴とは、看護師1名を含めた3名(または2名)のスタッフが自宅に訪問し、専用の浴槽を使って入浴をサポートしてくれる介護サービスです。2畳のスペースがあればどこでも浴槽の設置が可能で、横になったままお風呂に入れるため、寝たきりの方や医療度の高い方も、安心して入浴できます。

介護が必要になったとき、 その人がその人らしく生活できるよう お手伝いします。

- ◎介護保険ってどうすれば使えるの？
- ◎仕事をやめなくても親の介護は続けられる？
- ◎退院はしたけれど一人で生活できない・・・
- ◎最近物忘れが多くなってきた・・・どうしよう？
- ◎一人暮らしの親が閉じこもりがちで心配・・・



まずは気軽にご相談ください



株式会社

まごころの里

ハートピア居宅介護支援事業所

〒360-0162
埼玉県熊谷市村岡307-1

☎ 048-536-5511
FAX 048-536-5512

事業所番号
1173103274

ホームページ
<http://www.magokoronosato.com/>

メールアドレス
info@magokoronosato.com

