



「眠活」の重要性に注目を・・・

【睡眠の3つの役割】

- 記憶の整理、脳の疲労回復⇒記憶を整理し、また脳の疲れを回復する。
- 体の疲労回復⇒疲労物質を排出してだるさを取る。
- 細胞の修復⇒傷ついた全身の細胞を修復して病気を予防する。



☆≡睡眠力を高める「眠活のポイント」☆≡

(朝)・毎日できるだけ決まった時間に起床する ・起床したらすぐ太陽の光を浴びて体内時計をリセットする ・軽くても朝食を取り、血糖値を上げる

(昼)・昼休みに10～15分の軽い昼寝もOK・コーヒーなどのカフェイン摂取は午後4時までに・夕方までに軽い運動をする

(夜)・38℃程度のぬるめのお湯でゆっくり入浴する・就寝時間を決めて、規則正しく眠る・就寝2時間前はスマホやテレビは見ない・眠りを浅くする寝酒は避ける

(休日)・睡眠リズムを崩さないために平日と同じ時間に起きる・日中軽い運動をする



※健康維持のため大人の最も適切な睡眠時間は7～9時間です。



♥特別養護老人ホーム(介護老人福祉施設)



特別養護老人ホーム(特養)は、身体的または精神的に障害があり介護を常に必要とする高齢者が、自宅で介護を受けられない場合に、介護を受けながら生活を送るための施設です。

入所基準は原則として65歳以上の高齢者を対象とし、要介護3～5に認定されていることが条件です。

(ただし要介護1・2であっても、平成27年4月より前から入所している場合や、やむを得ない事情があると認められた場合には入所できます。)

特養は介護を目的とした施設ですので、介護サービスが充実しています。食事や入浴、排せつなど日常生活に必要な介護や、機能訓練や健康管理、療養上必要な世話などを受けることができ、介護職員も常時配置されています。

入居一時金不要で、月々の利用料も比較的安価であるため人気の高い施設です。しかし、その分全国的に待機者が多く、入居申し込みをしてもなかなか入ることができないのが現実で、特養が人気の地域では1年以上入居を待つケースもあります。



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

