

# 昼寝午後3時までには30分目安

春の陽気で昼寝が気持ちよい季節だ。適度な昼寝は体力の回復に有効だが、寝過ぎると夜の睡眠の妨げになる。適切な昼寝の方法を専門家に聞いた。

（大石由佳子）  
 の時間を設けています」と、施設長の長島稔さん。30分ほどたつと、職員らが「そろそろ起きましよう」と声をかけて利用者を起こし、体操を始めた。

ベッドで寝ていた女性(84)は「短時間でも昼寝ができる」とすっきりする」と笑った。

3月中旬の午後1時過ぎ、埼玉県川口市の高齢者施設「さわやかデイサービス」は「さわやかデイサービスは「さわやか」を訪ねると、昼食を終えた利用者数人がフロアの一隅にあるベッドで昼寝をしていた。ほかにも、複数の利用者が椅子でウトウト。「午前中の活動と昼食を終えると眠くなる人が多いようで、昼寝



適切な睡眠は健康維持に欠かせない。睡眠が悪化すると、様々な病気の発症リスクが上がり、寿命が縮まる恐れが高まると指摘されている。厚生労働省の「健康づくりのための睡眠ガイド2023」の高齢者版では、「寝床にいる時間は8時間以内を目安にする」「夜の良眠を妨げるため、長時間の昼寝は避ける」としている。

- 良い睡眠へ心がけたい習慣  
 (できることから取り入れる)
- ・毎朝、ほぼ定時に起きる
  - ・朝食は毎日、よくかんで
  - ・午前中に陽光をしっかりと浴びる
  - ・昼寝は昼食後～午後3時に30分以内
  - ・夕方には軽い運動を
  - ・夕方以降、居眠りをしない
  - ・ぬるめの風呂にゆっくりつかる
  - ・寝床でテレビやスマホを見ない
  - ・悩み事など、寝床で考え込まない
  - ・休日の起床時刻も平日と2時間以上ずれないように (田中さんの話を基に作成)

学)の田中秀樹さんによると、高齢者は活動量や代謝量が減り、必要な睡眠量も減るが、横になっっている時間が多くなりがちで、寝付きが悪い、熟睡感を得られないなど、睡眠の質が低下しやすい。「日中はできるだけ起きて過ごし、適切な時間に適度に昼寝をし

て、1日のメリハリをつけることが大事」と呼びかける。昼寝のポイントには、「短時間で切り上げること」だ。昼食後午後3時に、30分程度が目安。寝る前にお茶やコーヒーなどを飲むと、「15〜30分ほどでカフェインが効き始め、ちょうどよいタイミングで目覚めやすくなる」。室内は暗くしすぎず、適度に日光が差し込む場所で寝ね」と話している。

る。寝過ぎないように、横にならず、ソファや椅子にもたれて済ませるのもよい。

短い昼寝は眠気や疲労感を抑え、血圧を下げる効果があるともいわれる。田中さんは「楽な姿勢で目を閉じて、外界の刺激を減らすだけでも脳の疲労は軽減する。午後を元気に過ごすための休息として昼寝を活用する」といいです。

## こどもの詩

目が悪い人は  
 めがねをかけたほうがいい  
 はじめてつけるときは  
 ドキドキするけれど  
 つけると別世界みたいで  
 とても見やすいからだ

(東京都八王子市・  
 緑が丘小6年)

武田 一心

一心さんがめがねを使うようになった時の思いだそうです。最初は恥ずかしいけど便利ですね。(平田俊子)