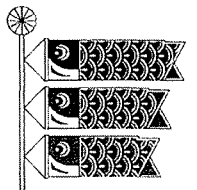




北信西地域包括支援センター便り



令和7年5月号

『良い睡眠について』

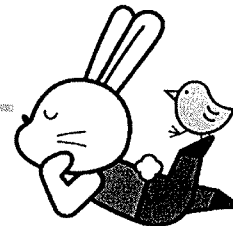
厳しい寒さも過ぎホッとしたところですが、5月は気温の変化やストレスなどで、自律神経のバランスが乱れ体調が崩れやすくなります。睡眠について悩まれている方も少なくないのでは？

<高齢者の睡眠についてポイント>

★寝床にいる時間は8時間以内を目安にしましょう。

★睡眠休養感(朝の目覚めの時に生じる休まった感覚)を高めましょう。

良い睡眠をとるための過ごし方



【あさ】

- 長い時間寝床で過ごさない

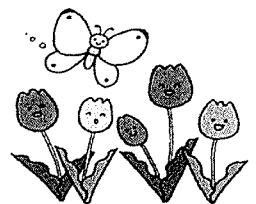
【ひる】

- 日中になるべく多く、太陽の光を浴びる
- 日中は長時間の昼寝は避けて運動習慣をつける
- カフェイン・飲酒・喫煙を控える

【よる】

- 寝床には眠くなってから入る（寝床内でTVやスマホを見ない）
- 寝室はなるべく暗く心地よい温度に

※睡眠環境、生活習慣、嗜好品のとり方を整えても睡眠の悩みが続く場合、医療機関に相談しましょう。また、睡眠薬の使用に関する悩み・不安は、かかりつけ医に相談しましょう。



参照：健康づくりのための睡眠ガイドリーフレット、001288007.pdf

北信西地区（南・北矢野目、丸子、北信支所管内の鎌田・本内）の相談窓口は
福島市北信西地域包括支援センター ☎ 552-5544

4つの助～地域包括ケアシステムを支える～

地域包括ケアシステムとは？

住み慣れた場所で自分らしく生活できるように、その地域で支援する体制のこと

①自助・・・自分で自分を助けること 個人の努力

- ・介護予防活動への取り組み
- ・健康診断、定期的な受診等によるセルフケア

②互助・・・互いに助け合うこと 近隣や共同体の支え合い

- ・地域ボランティア活動、自治会の活動
- ・住民同士の普段からの助け合い

③共助・・・保険による助けのこと 制度化された相互扶助

- ・年金、介護保険、社会保険など保険によるサービス
- ・自主防災組織 等

④公助・・・公による助けのこと 行政による支援

- ・自助・互助・共助では対応できない問題解決のための社会福祉制度（高齢者福祉事業、生活保護、権利擁護、虐待対策等）

自分を大切にして尊厳を保ちながら生活を行うための心構えや行動を指す、4つの助の基礎である「自助」。そこで行き詰った時の支え手となる「互助」。「互助」も難しくなってきたら、第三者が介入し「自助」を支え「互助」の負担を軽減する「共助」の出番。「自助・互助・共助」でも、どうしても解決出来ない問題が生じた時に、最終的に「公助」が対応します。

皆さんは、「自助」のための行動をされていますか？

今後自分が思うように動けなくなった時のことを考えておく、体の状態に合わせた方法で生活の仕方を変えていくことも、その一つと言えるかもしれません。一度考えてみませんか？

