

「ほっとぴあ」の1か月

令和5年7月

日	月	火	水	木	金	土
						1
						オカリナ
2	3	4	5	6	7	8
	レ ッ ド コ ー ド					
9	10	11	12	13	14	15
	3 A		民 謡			
16	17	18	19	20	21	22
	魚 つ り ゲ ー ム					
23	24	25	26	27	28	29
	夏 祭 り					
30	31					
	創作					



睡眠について

ほっとぴあでは、ご利用者やご家族より、「昼夜逆転している」「寝付けない」という、ご相談をいただきます。そこで、睡眠についてのお話をしたいと思います。

認知症が進むと睡眠・覚醒リズムが崩れ、夜間の不眠は本人にとって疲れや、また介護する上で大きな負担となります。

「脳が疲労する」という言葉がありますが、認知症の方は認知機能が低下するなかで混乱に対処しようとして頭が疲れやすい日中のこまめな休息が不可欠です。

日中、何か作業をする、おしゃべりやお茶を飲むなどの日課を作り、休息を適度に入れることが大切です。（日中、横になる場合は30分程度が目安です。）

また、太陽の光を浴びることも睡眠・覚醒リズムを整える効果があります。

ご家族だけで対応するのは難しいこともありますので、ほっとぴあをご利用いただき一緒に、日中の活性化を図ることを考えましょう。

日頃の悩みや、ご相談等お気軽に
お問合せください。 電話：98-3924