

- 衆衛生学会, 埼玉, 2002 年, 10 月.
- 14) 国柄后子, 足達淑子, 山津幸司, 田中秀樹; 通信による行動的睡眠習慣改善プログラム, 日本公衆衛生学会, 埼玉, 2002 年, 10 月.
- 15) 荒川雅志, 田中秀樹, 平良一彦 他; 地域高齢者における ADL と睡眠健康, ライフスタイルとの関連, 日本公衆衛生学会, 埼玉, 2002 年, 10 月.
- 16) 田中久江, 田中秀樹, 金森美幸, 保村深雪; 短い昼寝・笑い・夕方の軽運動が高齢者の睡眠, 心身健康に与える効果～快眠ミニデイサービス～, 日本公衆衛生学会, 埼玉, 2002 年, 10 月.
- 17) 田中秀樹, 白川修一郎, 荒川雅志 他; 睡眠指導介入が高齢者の心身健康, 脳機能に及ぼす効果～睡眠健康確保からの脳と心のヘルスプロモーションと高齢者の自立支援活動の試み～第 28 回日本行動療法学会, 仙台, 2002 年, 11 月.
- 18) 田中秀樹; 睡眠健康確保からの脳と心のヘルスプロモーションと高齢者の自立支援活動の試み～睡眠指導介入が高齢者の心身健康, 脳機能に及ぼす効果～ワークショップ I、メンタルヘルスの改善・向上～, 九州スポーツ心理学会, 福岡, 2003, 3 月.

結果—研究1

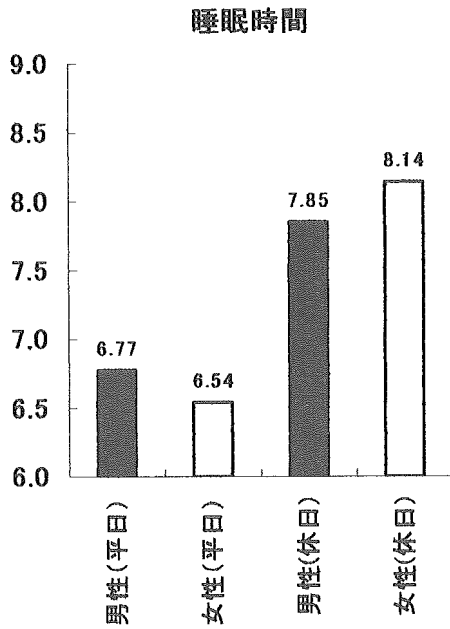


図1 睡眠時間の性差

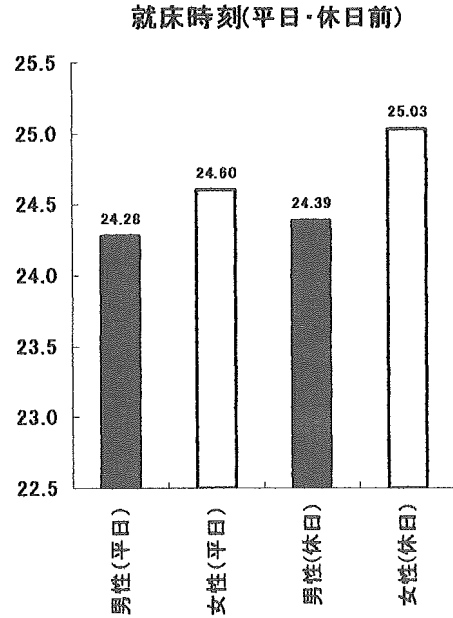


図2 就床時刻の性差

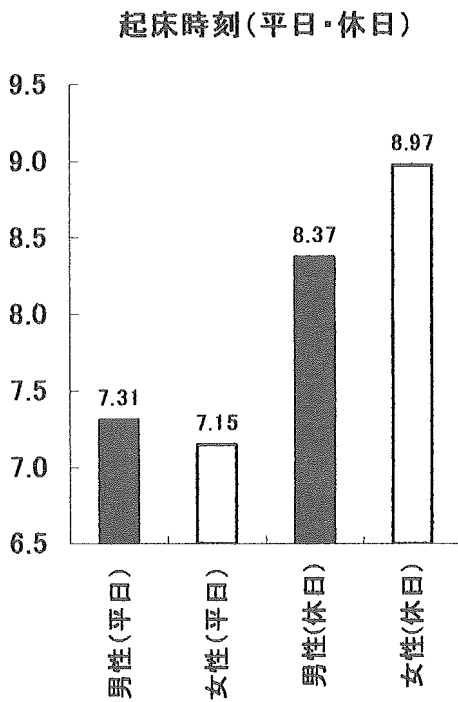


図3 起床時刻の性差

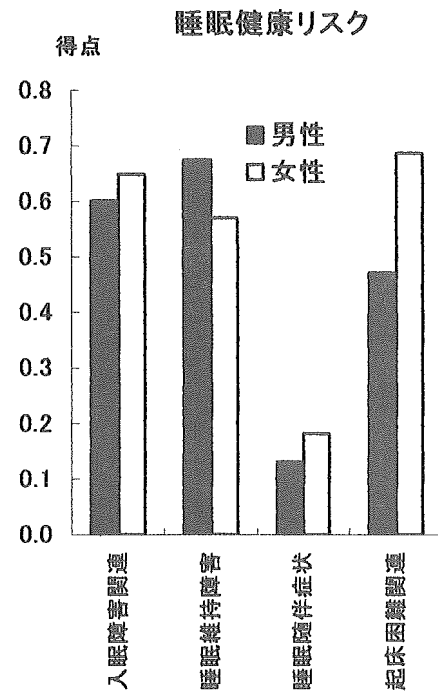


図4 睡眠健康リスクの性差

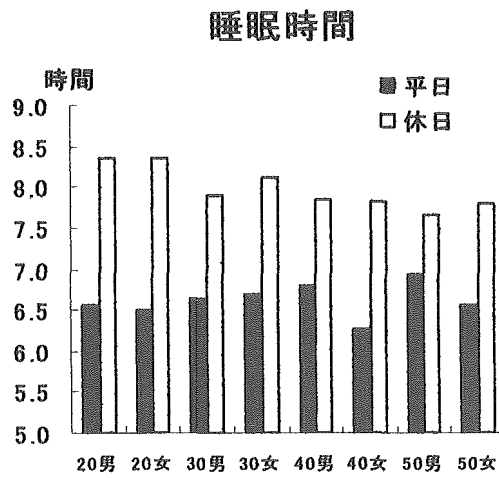


図5 睡眠時間の年代差・性差

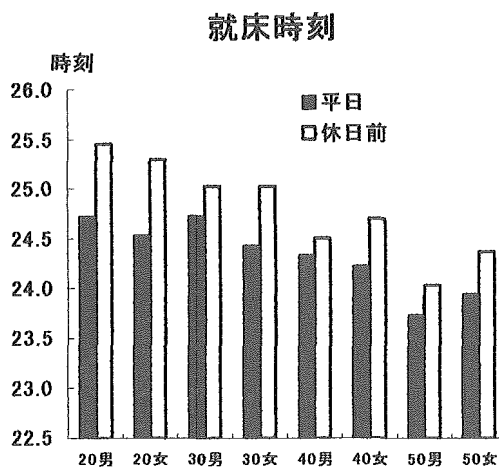


図6 就床時刻の年代差・性差

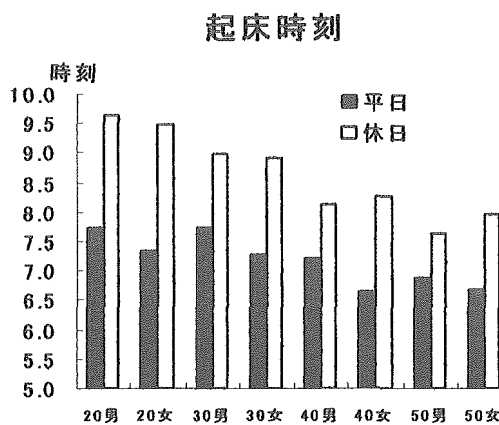


図7 起床時刻の年代差・性差

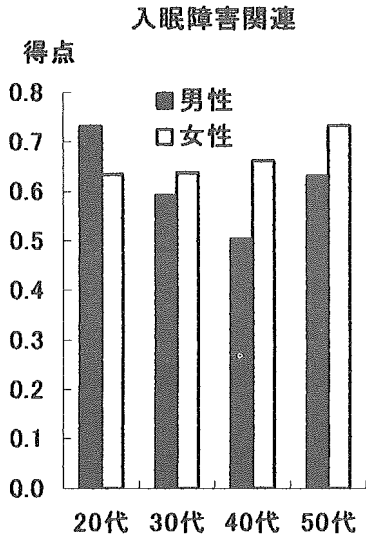


図8 入眠障害の年代差・性差

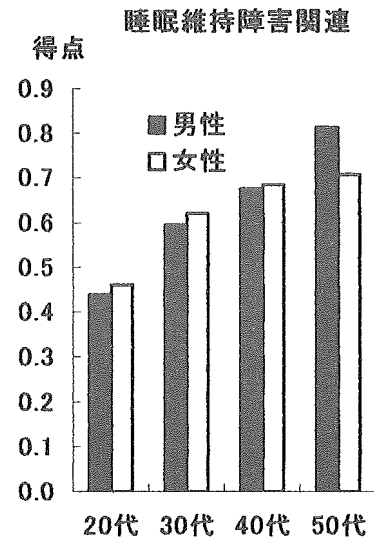


図9 睡眠維持障害の年代差・性差

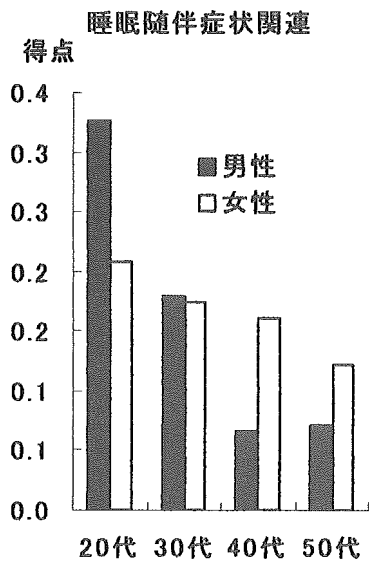


図10 睡眠随伴症状の年代差・性差

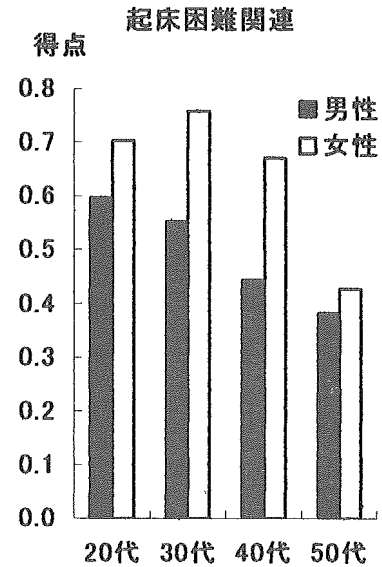


図11 起床困難の年代差・性差

表 1 睡眠維持良好群、困難群による睡眠習慣、睡眠状態の比較

	睡眠維持	平均値	標準偏差	t 値	自由度	危険率	N
トイレ回数	良好群	0.01	0.10	-14.14	397	0.000	199
	困難群	1.00	0.98				200
睡眠不足度	良好群	1.95	1.00	-3.91	390	0.000	196
	困難群	2.37	1.08				196
夜型得点	良好群	2.36	0.97	-3.91	388	0.000	196
	困難群	2.40	0.94				198
気分悪化度	良好群	2.69	0.99	-2.93	395	0.004	199
	困難群	2.98	0.96				198

表 2 起床良好群、困難群による睡眠習慣、睡眠状態の比較

	起床	平均値	標準偏差	t 値	自由度	危険率	N
就床時刻	良好群	24.03	1.19	-4.63	398	0.000	200
	困難群	24.59	1.23				200
就床時刻(休日)	良好群	24.45	1.32	-5.24	398	0.000	200
	困難群	25.20	1.52				200
起床時刻	良好群	6.92	1.17	-3.73	398	0.000	200
	困難群	7.37	1.23				200
起床時刻(休日)	良好群	8.09	1.70	-6.31	398	0.000	200
	困難群	9.14	1.64				200
睡眠時間(時間)	良好群	6.72	0.96	2.45	398	0.015	200
	困難群	6.48	0.98				200
睡眠時間(休日)	良好群	7.76	1.20	-3.19	398	0.002	200
	困難群	8.18	1.44				200
要起床時間(分)	良好群	4.65	3.57	-17.89	398	0.000	200
	困難群	25.53	16.11				200
トイレ回数	良好群	0.57	0.84	2.89	395	0.004	199
	困難群	0.34	0.69				198
居眠防止 (点数低いほど多い)	良好群	3.27	0.86	1.94	398	0.053	200
	困難群	3.10	0.89				200
睡眠不足度	良好群	2.16	1.16	-1.48	395	0.140	200
	困難群	2.31	0.99				197
夜型得点	良好群	2.11	0.83	-5.47	397	0.000	200
	困難群	2.61	1.00				199
気分悪化度	良好群	2.45	0.77	-10.08	396	0.000	200
	困難群	3.34	0.98				198

表3 睡眠十分群、不足群による睡眠習慣、睡眠状態の比較1

	睡眠	平均値	標準偏差	t 値	自由度	危険率	N
就床時刻	十分	24.00	1.27	-6.39	648	0.000	262
	不足	24.62	1.14				388
就床時刻(休日)	十分	24.53	1.51	-4.84	648	0.000	262
	不足	25.05	1.25				388
起床時刻	十分	7.32	1.36	1.00	648	0.316	262
	不足	7.22	1.12				388
起床時刻(休日)	十分	8.40	1.56	-4.15	648	0.000	262
	不足	8.93	1.64				388
睡眠時間(時間)	十分	7.17	0.99	12.03	648	0.000	262
	不足	6.28	0.87				388
睡眠時間(休日)	十分	8.05	1.26	0.54	648	0.592	262
	不足	7.99	1.38				388

表4 睡眠十分群、不足群による日中の状態の比較

		十分	平均値	標準偏差	t 値	自由度	危険率	N
要起床時間(分)	十分	8.54	8.93	-4.29	648	0.000	262	
	不足	12.76	14.07				388	
居眠 (点数低いほど多い)	十分	3.37	0.75	3.83	648	0.000	262	
	不足	3.11	0.90				388	
夜型得点	十分	2.18	0.88	-2.37	642	0.018	260	
	不足	2.36	1.01				384	
気分悪化度	十分	2.35	0.78	-9.49	645	0.000	261	
	不足	3.04	0.98				386	

表5 入眠良好群、困難群による睡眠習慣、睡眠状態の比較

	入眠	平均値	標準偏差	t 値	自由度	危険率	N
要起床時間(分)	10 以下	9.59	11.02	-4.80	432	0.000	310
	30 以上	15.46	12.66				124
トイレ回数	10 以下	0.27	0.57	-3.75	428	0.000	306
	30 以上	0.52	0.75				124
昼寝 (点数低いほど多い)	10 以下	3.57	0.75	2.35	430	0.019	309
	30 以上	3.37	0.86				123
居眠防止 (点数低いほど多い)	10 以下	3.21	0.86	-0.67	431	0.506	309
	30 以上	3.27	0.86				124
睡眠不足度	10 以下	2.01	1.05	-3.30	427	0.001	307
	30 以上	2.39	1.10				122
夜型得点	10 以下	2.17	0.94	-3.43	429	0.001	310
	30 以上	2.52	1.01				121
気分悪化度	10 以下	2.55	0.91	-6.52	430	0.000	309
	30 以上	3.20	0.96				123

表6 気分良好群、悪化群による睡眠習慣、睡眠状態の比較

	気分	N	平均値	標準偏差	t 値	自由度	危険率
就床時刻(休日)	良好	32	24.07	1.59	-4.93	71	0.000
	悪化	41	25.67	1.18			
起床時刻(休日)	良好	32	7.11	1.53	-8.48	71	0.000
	悪化	41	10.16	1.51			
睡眠時間(休日)	良好	32	7.21	1.93	-3.14	71	0.002
	悪化	41	8.61	1.87			
要起床時間(分)	良好	32	4.94	10.83	-4.25	71	0.000
	悪化	41	18.70	15.62			
睡眠不足度	良好	32	1.50	0.92	-3.13	71	0.003
	悪化	41	2.07	0.65			
夜型得点	良好	32	1.72	0.68	-6.74	70	0.000
	悪化	40	3.04	0.92			

結果-研究3

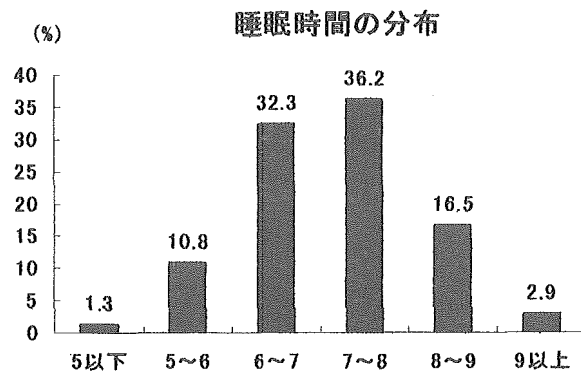


図1 睡眠時間（長さ）の分布

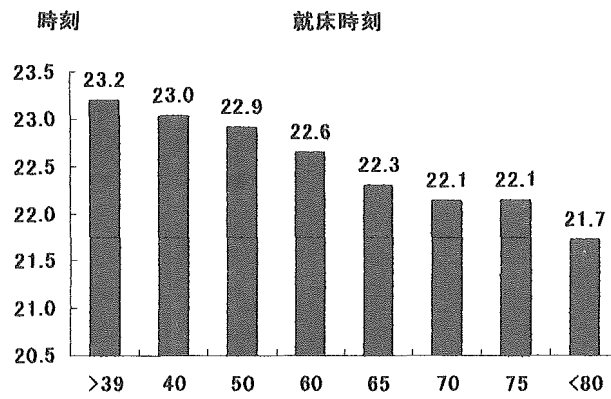


図2 就床時刻の年齢比較

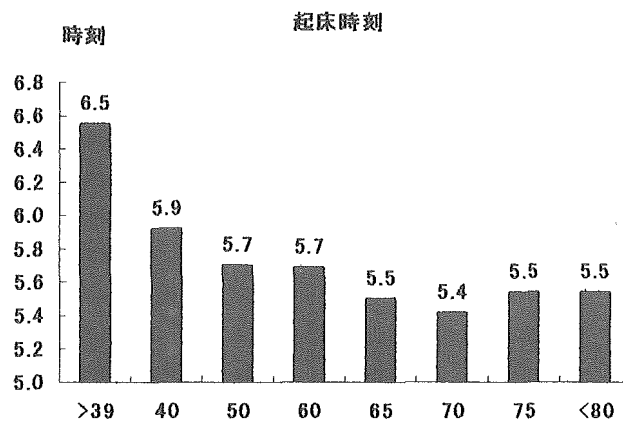


図3 起床時刻の年齢比較

表1 不眠愁訴有無による習慣行動、睡眠習慣の比較

	睡眠	平均値	標準偏差	t 値	自由度	危険率
寝つきのために飲酒	不眠群	2.63	0.62	-3.704	197	0.000
	良好群	2.89	0.36			
午後3時以降のうたた寝	不眠群	2.37	0.81	-3.663	197	0.000
	良好群	2.73	0.56			
目覚めたらすぐ起きる	不眠群	2.53	0.77	-2.898	196	0.004
	良好群	2.81	0.57			
嫌なこと、気持ち切り替え	不眠群	2.31	0.77	-3.512	193	0.001
	良好群	2.67	0.63			
習慣行動得点	不眠群	2.54	0.18	-3.275	197	0.001
	良好群	2.62	0.17			
就床時刻規則性	不眠群	2.67	0.89	-3.640	194	0.000
	良好群	3.11	0.74			
起床時刻規則性	不眠群	2.90	0.87	-4.502	193	0.000
	良好群	3.38	0.60			
睡眠時間規則性	不眠群	2.44	0.90	-7.119	193	0.000
	良好群	3.26	0.68			
規則性得点	不眠群	2.76	0.72	-3.814	125	0.000
	良好群	3.22	0.60			
入眠潜時(分)	不眠群	27.99	26.68	3.928	192	0.000
	良好群	16.01	15.73			
トイレ回数	不眠群	1.30	1.15	2.368	178	0.019
	良好群	0.89	1.06			
睡眠時間(時間)	不眠群	6.15	1.22	-5.564	197	0.000
	良好群	7.02	0.93			
睡眠不足度	不眠群	2.24	1.03	3.404	196	0.001
	良好群	1.67	1.15			
熟眠困難度	不眠群	2.85	1.51	7.134	192	0.000
	良好群	1.60	0.91			
睡眠薬回避度	不眠群	3.31	1.09	-6.091	196	0.000
	良好群	3.95	0.37			
早朝覚醒回避度	不眠群	2.78	1.31	-3.605	197	0.000
	良好群	3.38	1.00			
気分悪化度	不眠群	2.54	0.97	4.388	196	0.000
	良好群	1.96	0.82			
集中度	不眠群	3.08	1.06	-4.195	190	0.000
	良好群	3.63	0.75			

表 2 習慣行動と睡眠

	習慣行動	平均値	標準偏差	t 値	危険率	自由度
就床時刻	良好群	22.50	1.10	-0.697	0.487	198
	問題群	22.60	1.02			
就床時刻(休日)	良好群	22.72	1.14	-0.837	0.404	166
	問題群	22.86	1.00			
起床時刻	良好群	5.63	0.90	-0.536	0.593	198
	問題群	5.71	1.15			
起床時刻(休日)	良好群	6.04	1.11	-2.186	0.030	170
	問題群	6.43	1.26			
睡眠時間(時間)	良好群	6.71	1.04	-0.264	0.792	198
	問題群	6.75	1.03			
睡眠時間(休日)	良好群	6.96	1.12	-1.670	0.097	166
	問題群	7.25	1.14			
睡眠時間(平・休差)	良好群	0.25	1.06	-1.880	0.063	114
	問題群	0.61	0.99			
規則性得点	良好群	3.17	0.61	3.501	0.001	137
	問題群	2.80	0.64			
入眠潜時(分)	良好群	22.10	28.31	0.013	0.990	192
	問題群	22.05	21.27			
中途覚醒回数	良好群	1.70	0.70	-1.990	0.048	151
	問題群	1.97	0.94			
要起床時間(分)	良好群	8.90	10.02	-2.243	0.026	190
	問題群	13.97	19.88			
快眠度	良好群	3.24	0.72	3.156	0.002	186
	問題群	2.89	0.79			
熟眠困難度	良好群	1.98	1.23	-4.064	0.000	196
	問題群	2.74	1.39			
起床困難度	良好群	1.09	0.38	-5.707	0.000	196
	問題群	1.54	0.69			
気分悪化度	良好群	1.92	0.81	-4.906	0.000	198
	問題群	2.5	0.9			
集中度	良好群	3.4	0.9	1.730	0.085	193
	問題群	3.2	1.0			

表3 年齢による睡眠習慣の比較

	年齢	平均値	標準偏差	t 値	自由度	危険率
就床時刻	60 歳以上	22.30	0.93	-6.252	404	0.000
	20-59 歳	22.93	1.09			
起床時刻	60 歳以上	5.57	0.83	-2.389	404	0.017
	20-59 歳	5.79	1.03			
起床時刻(休日)	60 歳以上	5.89	1.33	-4.956	343	0.000
	20-59 歳	6.58	1.19			
入眠潜時(分)	60 歳以上	22.34	23.91	2.046	390	0.041
	20-59 歳	17.74	17.35			
要起床時間(分)	60 歳以上	13.56	19.63	2.379	392	0.018
	20-59 歳	9.40	11.35			
睡眠時間(平・休差)	60 歳以上	0.20	0.73	-3.796	205	0.000
	20-59 歳	0.66	1.02			
睡眠不足度	60 歳以上	1.93	1.22	-2.964	400	0.003
	20-59 歳	2.31	1.25			
午前太陽光(時間)	60 歳以上	1.04	0.21	-5.126	358	0.000
	20-59 歳	1.21	0.41			
午後太陽光(時間)	60 歳以上	1.09	0.28	-3.663	343	0.000
	20-59 歳	1.23	0.42			
熟眠困難度	60 歳以上	2.05	1.25	-1.369	397	0.172
	20-59 歳	2.23	1.29			
トイレ回数	60 歳以上	1.36	1.04	5.356	373	0.000
	20-59 歳	0.78	0.93			
睡眠薬回避度	60 歳以上	3.65	0.86	-3.245	403	0.001
	20-59 歳	3.90	0.45			
早朝覚醒回避度	60 歳以上	3.12	1.14	-2.227	403	0.027
起床困難度	60 歳以上	1.21	0.46	-5.048	402	0.000
	20-59 歳	1.49	0.68			
気分悪化度	60 歳以上	2.05	0.88	-3.765	403	0.000
	20-59 歳	2.38	0.82			
年齢	60 歳以上	69.53	6.33	29.867	404	0.000
	20-59 歳	46.43	9.24			

資料1（研究1）

睡眠習慣のアンケート

今後の保健事業の参考に、「睡眠」についてのアンケートにご協力をお願いいたします。

< 普段の睡眠の状態について伺います。深く考えずにありのままをお答えください >

1. 寝床に入り眠ろうとする時刻はだいたい 普段は ___時___分頃 休日の前日は ___時___分頃
また、早い時と遅い時との差はだいたい 普段は ___時間位 休日の前日は ___時間位
2. 朝、目覚める時刻はだいたい 普段は ___時___分頃 休日は ___時___分頃
また、早い時と遅い時との差はだいたい 普段は ___時間位 休日は ___時間位
3. 眠ろうとしてから寝つくまで 1. 10分未満 2. 10～30分未満 3. 30～1時間未満 4. 1時間以上
4. 一晩に何回くらい目が覚めますか 1. 目が覚めない 2. だいたい ___回くらい目が覚める
5. 朝、目覚めて、寝床から起き出すのに だいたい ___分位かかる
6. 睡眠時間はだいたい 普段は ___時間___分位 休日は ___時間___分位
また、日による差はだいたい 普段は ___時間位 休日は ___時間位
7. 現在の睡眠時間は 1. 十分 2. 不足でもっと眠りたい 3. 長すぎて少し短くしたい 4. どちらともいえない
8. 日中、横になって眠ることが、1週間に 1. しょっちゅう 2. ときどき 3. たまに 4. ほとんどない
9. 居眠りや、うたた寝は1週間に 1. しょっちゅう 2. ときどき 3. たまに 4. ほとんどない
10. 眠りの深さは 1. 熟睡 2. だいたい熟睡 3. どちらでもない 4. だいたい浅い 5. 浅い
11. 夜中に何回位トイレに行きますか 1. 行かない 2. 一晩に ___回位行く
12. 寝つけずに、睡眠薬や安定剤を飲みますか 1. しょっちゅう 2. ときどき 3. たまに 4. ほとんどない
13. 夜中に寝ぼけるといわれたことがありますか 1. しょっちゅう 2. ときどき 3. たまに 4. ほとんどない
14. 朝、早く目を覚ましすぎるがありますか 1. しょっちゅう 2. ときどき 3. たまに 4. ほとんどない
15. いびきをかきますか 1. しょっちゅう 2. ときどき 3. たまに 4. ほとんどない
16. 起きなくてはならない時刻に起きることが
1. 容易に出来る 2. 少し頑張れば出来る 3. かなり頑張れば出来る 4. いくら頑張っても出来ない
17. 体調や集中力は午前と午後では 1. 午前中が良い 2. どちらでもない 3. 午後からが良い 4. 夜が冴える
18. 朝、目覚めた気分は 1. 非常によい 2. だいたいよい 3. どちらでもない 4. だいたい悪い 5. 非常に悪い
19. 睡眠について心がけていること () ご協力ありがとうございました

睡眠の健康とライフスタイルに関する調査票（短縮版）—地域調査版—

記入年月日 平成__年__月__日 氏名_____ 年齢__才

1. ふとんに入って眠ろうとする時刻は、だいたい、いつごろですか？
ふだんは午前・午後_____時_____分ごろ 休日前は午前・午後_____時_____分ごろ
2. ふとんに入って眠ろうとする時刻は、日によって不規則ですか？
(1) かなり不規則 (2) やや不規則 (3) やや規則的 (4) かなり規則的
3. 朝、目覚める時刻は、だいたい、いつごろですか？
ふだんは午前・午後_____時_____分ごろ 休日は午前・午後_____時_____分ごろ
4. 朝、目覚める時刻は、日によって不規則ですか？
(1) かなり不規則 (2) やや不規則 (3) やや規則的 (4) かなり規則的
5. 寝床に入ってから寝つくまで、どのくらいかかりますか？ _____分くらい
6. 夜中（睡眠中）に、だいたい何回くらい目が覚めますか？
(1) 目が覚めない (2) 1晩あたり、だいたい_____回くらい目が覚める
7. 朝、目覚めて、寝床から起き出すのに、どのくらいかかりますか？ _____分くらい
8. 睡眠時間は、だいたいどのくらいですか？
ふだんは_____時間_____分くらい 休日は _____時間_____分くらい
9. 睡眠時間は、日によって不規則ですか？
(1) かなり不規則 (2) やや不規則 (3) やや規則的 (4) かなり規則的
10. 現在の睡眠時間は、あなたにとって十分だと思いますか？
(1) 十分である (2) 不足している (3) 長すぎる (4) どちらともいえない
11. 日中、昼寝をすることが、1週間に、どのくらいありますか？
(1) しょっちゅう (2) ときどき (3) たまに (4) ほとんどない
だいたい、何時ごろから、何分間くらい眠りますか。
午前・午後_____時_____分ごろから、_____分間くらい
昼寝はどんな格好でとりますか。
(1) 布団やベッドで横になって (2) ソファ、イス等にもたれて (3) その他
12. 居眠りや、うたた寝をすることが、1週間にどのくらいありますか？
(1) しょっちゅう (2) ときどき (3) たまに (4) ほとんどない
だいたい何時ごろから、何分間くらいですか。
午前・午後_____時_____分ごろから、_____分間くらい

13. ふだんの眠りの深さはいかがですか？
 (1) 熟睡できる (2) だいたい熟睡できる (3) どちらでもない
 (4) だいたい浅い (5) 浅い
14. 夜中に何回くらいトイレに行きますか？ 一晩に_____回くらい行く
15. 寝つけなくて、睡眠薬や安定剤を飲むことがありますか？
 (1) しょっちゅう (2) ときどき (3) たまに (4) いいえ
16. 夜中に寝ぼけるといわれたことがありますか？
 (1) しょっちゅう (2) ときどき (3) たまに (4) いいえ
17. 朝、早く目を覚ましすぎることがありますか？
 (1) しょっちゅう (2) ときどき (3) たまに (4) いいえ
18. 夜眠っているときなどに「かなしばり」にあうことがありますか？
 (1) しょっちゅう (2) ときどき (3) たまに (4) いいえ
19. 夜寝入りばなにありありとした怖い夢を見ることがありますか？
 (1) しょっちゅう (2) ときどき (3) たまに (4) いいえ
20. あなたはいびきをかきますか？
 (1) しょっちゅう (2) ときどき (3) たまに (4) いいえ
21. 眠っている時に息が止まることがあると人から言われたことがありますか？
 (1) しょっちゅう (2) ときどき (3) たまに (4) いいえ
22. 夜中に足をぴくぴくさせたり蹴っていると人から言われたり、
 あるいは眠くなると足がムズムズして不快になることがありますか？
 (1) しょっちゅう (2) ときどき (3) たまに (4) いいえ
23. 起きなくてはならない時刻に起きることが出来ますか？
 (1) 容易に起きられる (2) 少しがんばれば起きられる
 (3) かなりがんばらなくては起きられない (4) いくらがんばっても起きられない
24. 朝、目覚めたときの気分や、きげんはいかがですか？
 (1) 非常によい (2) だいたいよい (3) どちらでもない
 (4) だいたい悪い (5) 非常に悪い

25. 集中しなければいけない時に、集中できないことがありますか。

(1) しょっちゅう (2) ときどき (3) たまに (4) いいえ

特に集中できないのは何時ころですか? 午前・午後____時____分ごろ ____分間くらい

体調や集中力は午前と午後では

1. 午前中が良い 2. どちらでもない
3. 午後からが良い 4. 夜が冴える

26. 昼間眠いですか?

(1) 全く眠くない (2) ときどき眠い (3) 我慢出来ないくらい眠い

27. 眠いのは何時ころですか? 午前・午後____時____分ごろ ____分間くらい

28. 朝起きてから夜寝るまでに、どのくらい太陽の光をあびていますか

・午前中 (1) あびる 午前____時____分から____時間くらい (2) あびない
・午後 (1) あびる 午後____時____分から____時間くらい (2) あびない

29. 現在、あなたは睡眠に関連した問題で困っていますか?

(1) 非常に困っている (2) 少し困っている (3) あまり困っていない (4) 全く困っていない

どれくらいの期間、困っていますか?

(1) 1ヶ月未満 (2) 1ヶ月～6ヶ月未満 (3) 6ヶ月～1年未満 (4) 1年～3年 (5) 3年以上

30. ここ数週間の状態についてお聞きします。あてはまる番号すべてに○印

- | | |
|-----------------|--------------------|
| 1. 頭が重い | 16. ちょっとした事が思い出せない |
| 2. 全身がだるい | 17. することに間違いが多くなる |
| 3. 足がだるい | 18. 物事が気にかかる |
| 4. あくびがでる | 19. きちんとしていられない |
| 5. 頭がぼんやりする | 20. 根気が無くなる |
| 6. ねむい | 21. 頭が痛い |
| 7. 目がつかれる | 22. 肩がこる |
| 8. 動作がぎこちない | 23. 腰が痛い |
| 9. 足元がたよりない | 24. 息苦しい |
| 10. 横になりたい | 25. 口が乾く |
| 11. 考えがまとまらない | 26. 声がかすれる |
| 12. 話をするのがいやになる | 27. めまいがする |
| 13. いらいらする | 28. まぶたや筋肉がピクピクする |
| 14. 気がちる | 29. 手足が震える |
| 15. 物事に熱心になれない | 30. 気分が悪い |

同意書

平成 14 年 月 日

責

任者

広島国際大学人間環境学部 助教授 田中

秀樹

保健医療学部 助教授 田中

久江

私は、「脳とこころの健康事業、睡眠の健康と生活習慣に関する調査」について、調査の目的・方法・予期される問題等についての十分な説明を受け、理解しました。

そこで、自らの自由意志によりこの研究に参加することを同意します。ただし、本調査への同意はいつでも撤回できるものであることを確認しています。

ご住所 広島県豊田郡本郷町

氏名 (本人自署) _____

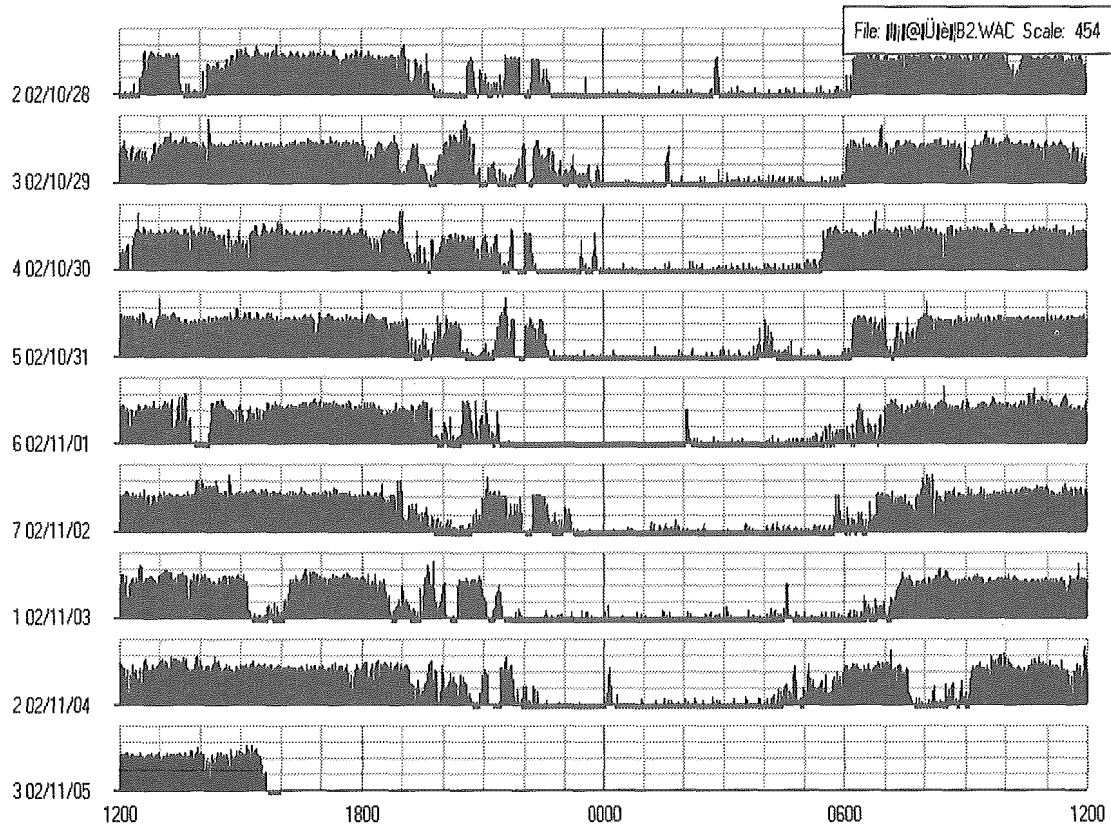
別紙；

調査終了後において、調査前の説明と実際の調査内容に相違のなかったことを確認し、本調査のデータを分析に用いることに同意します。

平成 年 月 日

フィードバック資料 （アクチグラム測定）

様 あなたの睡眠の状態、日中の活動量



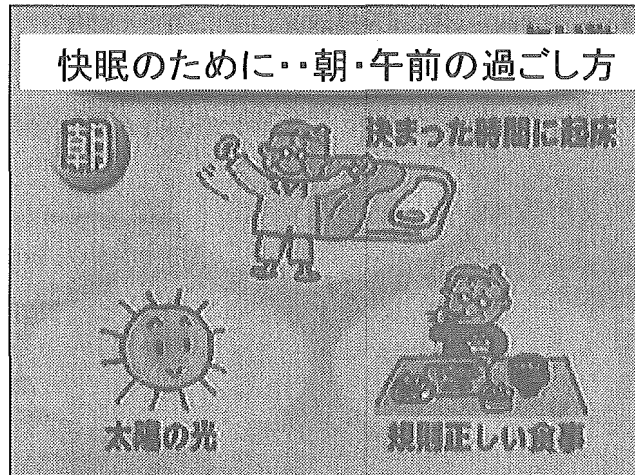
【 睡眠の状態 】

- ・寝つきがあまり良くないです。
- ・夜中、何度か目がさめています。
- ・夕方以降、うたた寝をしがちです。

【 快眠のために・・・日常生活での留意点 】

- ・午前中は太陽の光をしっかりと浴び、体のリズムを整えましょう
- ・気持ちの切り替えが大切です。前向きな考えでストレスに打ち勝ちましょう
- ・短い昼寝と軽い運動を習慣づけましょう。食後はお茶やお酒を控えめに！

朝のポイント；体のリズムをセット



- ・毎日ほぼ決まった時刻に起きることに心掛けましょう。
- ・朝食を規則正しくとり、活動的に過ごしましょう。
- ・午前中に、太陽の光をしっかりと浴びましょう。

日中のポイント；活動のメリハリと夕方の居眠り防止



- ・趣味を楽しみ、仲間、人との接触も大切にしましょう。
- ・昼食後1～3時の間で30分の昼寝をとり脳と体の休息
短い昼寝は、痴呆の危険性を1/5に減らします
- ・夕方には軽い運動や散歩をしましょう。
脳と心をリフレッシュ！居眠り防止に有効！

夜・就床前のポイント：脳と体をリラックス



- 興奮を高める激しい運動や熱いお風呂は避ける。
- お茶やコーヒーや寝酒は極力、慎みましょう。
カフェインやアルコールは利尿・覚醒作用があります。
- 寝床で悩み事をしない・考えない！

睡眠日誌と目標チェック

15年 2-3月 (休日または仕事を休んだ日は曜日、○で囲む) 氏名 様 才

目標を記入
目標1 _____
目標2 _____
目標3 _____

時 刻	午 前												午 後												体調 気分	目標を記入			睡眠時間 時間・分				
	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11		12	目1	目2		目3			
21	金																																
22	土																																
23	日																																
24	月																																
25	火																																
26	水																																
27	木																																
28	金																																
3/1	土																																
3/2	日																																
3/3	月																																
3/4	火																																
3/5	水																																
3/6	木																																
夜	4	10																									○	○	△	○			

目標で、何が改善した？
例：目標1で 寝つき改善 ← 目標1で
目標2で 効果なし ← 目標2で
目標3で 睡眠の質、寝つき ← 目標3で

快眠のために・・・一日の過ごし方を振り返ろう

()の中に、既にできていることには○、非常にできていることには、◎

頑張ればできそうなことには△、できそうにないものには×を付けてください。

(0~100で自己採点)

*できているほどが100点に近い

- | | | |
|------------------------------|----|-------|
| () 毎朝ほぼ決まった時刻に起床する | 点数 | () 点 |
| () 朝食を規則正しくとる | | () 点 |
| () 午前中に太陽の光をしっかりと浴びる | | () 点 |
| () 日中はできるだけ人と接触し活動的に過ごす | | () 点 |
| () 趣味などを楽しみ活動的に過ごす | | () 点 |
| () 太陽の光のあたる部屋で過ごす | | () 点 |
| () 昼食後から午後3時の間で30分以内の昼寝をとる | | () 点 |
| () 夕方に軽い運動や散歩をする | | () 点 |
| () 夕方以降は居眠りを避ける | | () 点 |
| () 夕食後以降のお茶やコーヒー等の摂取を避ける | | () 点 |
| () 就寝の2時間前までには食事を終わらせる | | () 点 |
| () 床に入る1時間前には部屋の明かりを少しおとす | | () 点 |
| () めるめのお風呂にゆっくりつかる | | () 点 |
| () ベッドでテレビをみたり、仕事をしない | | () 点 |
| () 寝室の静かで適温にする | | () 点 |
| () 就床前は、脳と体がリラックスできるように心がける | | () 点 |
| () 寝る目的で、アルコールを飲まない | | () 点 |
| () 寝床で悩み事をしない | | () 点 |
| () 眠くなってから寝床に入る | | () 点 |
| () 睡眠時間帯が不規則にならないようにする | | () 点 |
| () その他 _____ | | |

* どの方法が自分の快眠にとって大切ですか？下から当てはまるものに○をしましょう

1. 就床前は、積極的にリラックス(ゆっくり入浴、ストレッチ、腹式呼吸など)
2. 寝床は眠るためだけに使う
3. 眠くなってから寝室へいく
4. 睡眠時間を減らして深く寝る
5. 日中、活動的に過ごす
6. 睡眠薬
7. 安定剤

頑張ればできそうなこと△の中から3つほど自分で、改善しようと思う目標をあげてください。

- 目標 1 _____
- 目標 2 _____
- 目標 3 _____

睡眠日誌に、目標を書き込み、日々、自分の生活や睡眠習慣を振り返りながら、チャレンジ!