

睡眠のとり方に注意しよう

高齢期は「遅寝、早起き」ぐらいで

不足してもとりすぎても認知症を招く

睡眠時間は不足してもとりすぎても認知症の危険が高まることになってきました。個人差はありますが、必要な睡眠時間は高齢期では6～7時間くらいが目安となります。若い頃のように8時間程度を目安とすると、寢床で過ごす時間が増え、逆に眠れなくなるおそれがあります。

また、夕方に眠気が起こりやすいですが、寝てしまうと、夜に眠りにくくなります。午後3時以前の20～30分以内の短い昼寝が認知症予防に効果的なので、睡眠は軽い昼寝で補いましょう。



睡眠のポイント

- 睡眠時間が短くなったことを自覚する(起床時間は一定にする)
- 眠気があるときは昼間20～30分程度の昼寝をする
- 眠気の起こりやすい夕方に運動をして目を覚ます(夜に向けて体温が下がり、眠りやすくなる効果も)

認知症は早期発見が大切

なぜ、早期発見が大切？

認知症は時間の経過とともに進行する病気です。根治は難しい病気ともされていますが、早期に発見して適切な治療や対処をすれば、その人らしい充実した暮らしを長く続けることができます。

特に、軽い記憶障害などはあっても日常生活は大きな支障がなく送れている軽度認知障害(MCI)の段階で発見できれば、認知症への移行の先送りなどができます(P2参照)。



<早期発見による3つのメリット>

①治療で改善が期待できる

認知症の原因になる病気はさまざまですが、早期に発見して早期に治療をはじめると、年齢相応まで改善が期待できるものがあります。

②今の状態を維持できる

症状が悪化する前に適切な治療や対処をすることで今の状態を維持し、進行のスピードを遅らせることができます。

③事前に準備ができる

本人や家族が話し合っって治療方針を決めたり、利用できるサービスを調べたりして「認知症に向き合う準備」を整えることができます。