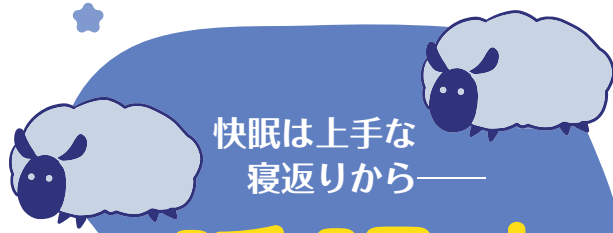


笑顔 を 咲かせよう

ちゅーりっぷ通信

令和6年9月発行（年2回発行）

介護と福祉のパートナー  社会福祉法人 横浜市福祉サービス協会



快眠は上手な
寝返りから——

睡眠力 をたかめる

人生の3分の1を占める睡眠。
すこやかな毎日のために
睡眠の質を上げていきましょう！

睡眠こそ

疲労回復の源です

夏の疲れが出始める時期となりました。寝苦しい夜が続いて、本来必要な睡眠時間が不足する「睡眠負債」をため込んでいませんか。「なかなか寝つけない」「途中で目が覚めてしまう」「熟睡できない」など、睡眠の質の悪さに悩んでいる方も多いのでは…。

睡眠負債を抱えないようにするのは、なかなか難しいですが、自身の睡眠スタイルを見直して快眠生活を始めませんか？

大切なのは長さより「質」

高齢になると睡眠時間が短くなるのは、人間の自然な生理反応です。「若いころと同じように眠れないのは不健康だ」と必要以上に気にする必要はありません。大切なのは、どれほど気持ちよく眠れたか、という「質」です。

睡眠の準備は起きた時から

起床後、明るい光を目に入れると14〜16時間後にメラトニン（眠りへと導くホルモン）が分泌されて、深部体温が下がり、眠りへと入っていきます。また、体内の水分量が少ないと深部体温は下がりにくくなります。



監修◎吉田ふくみ
（研修センター）

睡眠環境見直しポイント!

①寝る2時間前に

38~40度の湯船に20分つかる

湯船につかれない場合は足首にタオルを巻いて10センチ離し、約1分間ドライヤーで温めてみましょう。

②寝室の温度や湿度を調節

人がもっとも心地よく眠れる環境は、夏が室温26~28度。冬は16~19度です。寝ている間の室温変化は目が覚める原因になります。朝まで適温を保てるようにしましょう。



③寝具・パジャマからの刺激を排除

寝るときにパジャマは着ていますか? 厚い生地や部屋着などは、寝返りを妨げてしまいます。パジャマはなるべくゆったりと着られるサイズのもので、素材は保湿性や吸水性がある「綿」がおすすめです。

④眠りを誘う香りで心も体もリラックス

自分が心地よいと思う香りには、リラックス効果があるとされています。“寝る前、にまくら元にシュッとひと吹きできるピローミストも簡単で十分心地よい香りを楽しめます。



▲手軽に香りを広げるピローミスト。空間はもちろん、枕やシーツなどに直接スプレーして使うことができます。

あなたの睡眠環境を見直してみましょ

「睡眠が途切れ途切れになる」

「寝起き直後から腰や肩が痛い」

といった場合は、まくらや布団などの寝具、パジャマ、寝室環境を見直してみましょう。

快眠は体内時計と体温がカギ

“最高体温と最低体温の差”が大

きければ大きいほど、眠りの質はよくなります。

ところが高齢者の場合、最高体温は低くなり、夜間の体温はあまり下がらなくなります。さらに、体温のリズムも変化します。一日の体温変化のサイクルが前にずれ、結果として夜寝るのも朝起きるのも早くなってしまふのです。“体内時計”と“体温”を上手にコントロールして、自分に合った眠りの習慣を見つけてみましょう。

適度な寝返りが熟睡のコツ

私たちは寝ている間、約20回程度の寝返りを打つといわれています。寝返りには血液や体液の循環をうながし、布団の中の温度調節をする大切な役割があります。

寝返りをしないで同じ姿勢のまま寝ていると、負担がかかる体の一部分が痛くなったり、しびれたりして、途中で目を覚ましてしまいます。

寝返りが打てる体を準備する

寝る前にストレッチをすると体がほぐれ、睡眠中の寝返りがしやすくなります。また、室内の照明を少し落として、ベッドや布団で「7秒間息を吸う×8秒間息を吐く」を4回繰り返します。

ぜひ、体を整えるストレッチと呼吸を寝る前の習慣にしてみましょう。

自分に合った まくらの選び方

なかなか自分に合ったまくらが見つからず、まくら難民になっていませんか。快眠にはどんなまくらがよいのでしょうか。

①高さとは？……横になり、まくらに頭を乗せた際に立ち姿勢と比べて顎が下がりすぎたり、上がりすぎたりしていないかを確認しま

しょう。

②縦のサイズは？……首の付け根から後頭部全体がまくらに密着できるものがよいでしょう。

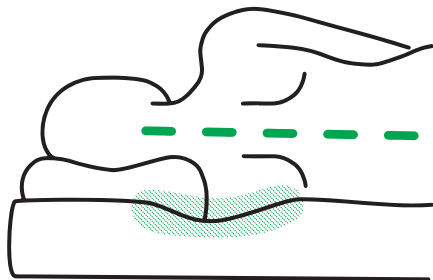
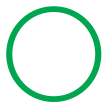
③横幅は？……横のサイズは左右に寝返りを打った際にまくらから落ちないものを選びましょう（目安は60センチ以上）。

マットレスのサイズの選び方

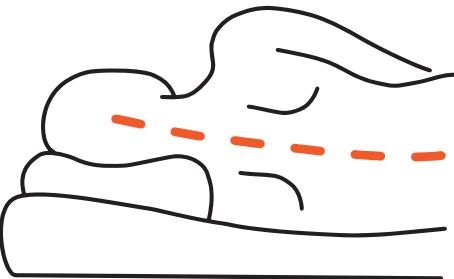
理想の寝姿勢は、立ち姿勢がそのまま横になる状態です。マット

正しい寝姿勢とマットレスの選び方

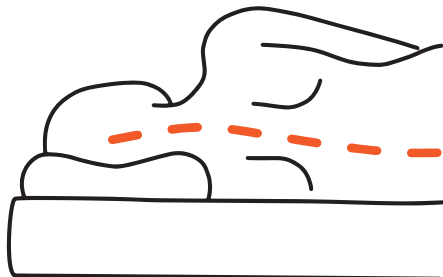
▶マットレスの硬さとまくらの高さが合っている状態。



▶マットレスがやわらかすぎて体が沈みこんでいる状態。



▶マットレスが硬すぎて首と肩に負荷がかかっている状態。



入眠時（寝つき）の姿勢で選べるまくら

あお向けの姿勢の方は、首をしっかり支える、体にかかる圧力が分散しやすくなる形がおすすめです。

横向きの姿勢の方は、肩の圧力を軽減し、起動が狭くなりにくい形がおすすめです。呼吸がしやすく、いびきをかきにくくなります。



あお向けタイプ

横向きタイプ

レスや敷布団がやわらかすぎると、スムーズな寝返りが打てません。また、下に敷くマットレスの硬さによって身体の沈み具合も違うため、まくらの高さも変わってきます。マットレスは体圧分散性に優れていて、身体をしっかり受け止めてくれる硬さのものがよいでしょう。3カ月に一度は上下・左右を入れ替えるといいでしょう。同じ場所がへこまずに、寝返りが打ちやすくなります。

ここで試せる!

福祉用具センターショールーム



〒220-0021 横浜市西区桜木町6-31 1階

快眠を得るための寝具

紙面でご紹介した「まくら」をはじめ、介護ベッドや専用のマットレスなど、最新の福祉用具を展示しています。アロマ製品の香りもお試しいただけます。ぜひお手にとって、実際に寝返りや使い心地などを体験してみませんか。

●ショールーム見学のお問い合わせは——

『福祉用具センター』 TEL.045-227-6665

(月～土 受付時間10:00～16:00 日・祝・年末年始休み)

車でお越しの場合は、近隣駐車場の割引サービスがご利用できます。

お電話でお問い合わせの際に、お申し出ください。

ベッド、車いす、杖など最新の福祉用具が揃っています!!



協会では、介護保険制度を利用した福祉用具のレンタルや一般の介護用品（介護保険適用外の商品）を多数取り扱っております。また、住宅改修の工事も取り扱いしておりますので、身体状況やご自宅の環境に合わせ、福祉用具専門相談員が総合的にご提案させていただきます。どうぞお気軽にご相談ください。

協会ホームページでは最新の福祉用具カタログを掲載しておりますので、ぜひご覧ください。

◀カタログの中には、介護保険を利用してレンタルや購入ができる商品があります。当協会の福祉用具専門相談員がトータルコーディネートをいたしますので、お気軽にご相談ください。



電子カタログ

スマートフォンなどでQRコードを読み取ると最新の福祉用具カタログのページがご覧いただけます。▶



横浜市福祉サービス協会は、令和6年12月で設立40周年を迎えます。

～横浜の福祉をささえて40年。できるコト、まだまだ。～

社会福祉法人横浜市福祉サービス協会は、昭和59年、横浜市と市内の在宅介護の問題に取り組む市民グループが志を重ねることで誕生しました。現在、約4000人の職員と60の事業所とともに、高齢者の在宅生活をはじめとする地域福祉を支える法人として事業を進めています。

この間、介護保険制度の創設や社会福祉法人改革、少子高齢化の進展、大震災や新型コロナウイルスの発生といった自然災害、そして昨今の介護人材難など、さまざまな変化と困難に直面するたび、「お客さまの満足」「人を大切にし共に育ちあう協会風土」「公正で透明感ある協会倫理」という協会の基本理念に立ち返りながら考え、行動し、今日に至っています。とくに私たちは、介護される人もする人も安全で負担のない「ノーリフティングケア」などの介護技術の研鑽に職員一丸となって取り組み、日々、ご利用いただいている約2万5000人のお客さまとそのご家族さまの笑顔に育てていただいたのが私たちの協会です。

これまで協会の発展にお力添えをいただいた方々、支え育てていただいた市民の皆さまに厚く御礼申し上げます。40周年を節目として、これからも職員一同、地域福祉のさらなる向上を目指していっそうの努力を重ねてまいります。今後とも、どうぞよろしく願いいたします。



社会福祉法人 横浜市福祉サービス協会
理事長 池戸 淳子

令和5年度 介護事務所アンケート報告

「ホームヘルプサービス」「居宅介護支援」「訪問看護」「福祉用具」をご利用のお客さま、「お客さまアンケート」にご協力、誠にありがとうございました。

アンケート結果については、ホームページに掲載しています（詳しくは右のQRコードへ）。これからも「お客さまの声」に耳を傾け、よりよいサービスを心がけてまいります。



介護者のための相談電話

介護に疲れたとき… ほっとライン

介護に疲れて行き詰まったり、不安になったりしたとき、ひとりで悩まないで、ほっとひと息ついてみませんか？

電話 045-227-1718

ぜひ「お客様相談室」をご利用ください

気になることがあったら… ご相談ください

「お客様相談室」では、事業やサービスについてのご意見やご要望をお受けしています。まずはお気軽にお電話ください。

フリーダイヤル 0120-701-782 ファックス 045-227-1721

※電話受付は年末年始および祝日を除く月曜～金曜の8:45～12:00/13:00～17:15まで。ご相談内容等は秘密厳守いたします。

協会の理念

- お客さまの満足
- 人を大切にし共に育ちあう協会風土
- 公正で透明感のある協会倫理

社会福祉法人 横浜市福祉サービス協会

〒220-0021 横浜市西区桜木町6丁目31番地 6階

電話 045-227-1700 (代) ファックス 045-227-1701

変遷 https://www.hama-wel.or.jp

