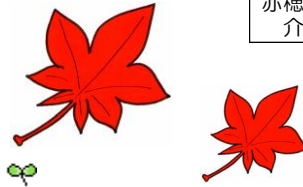




きずな 絆



～快適な眠りのために～

疲れているのに思うように眠れないことはありませんか？
寝ているのに朝すっきりしないことはありませんか？
健やかな日々は充実した睡眠からはじまります。



不眠になる理由



騒音や振動など快適とはいえな
い生活環境・慢性的な運動不
足・生活サイクルの乱れ

ストレスや不安（鬱病）

解消法



早朝の日光浴・日中の適度な運
動・長時間の昼寝を避ける・就
寝前にややぬるめのお風呂に入
る・早く寝ようとあせらない

安眠へいざなう食べ物

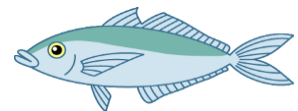


睡眠を誘うセロトニンというホルモンを作り出すトリファンを多く含む食材

大豆・バナナ・はちみつ・牛乳・マグロ など

眠れない夜の定番、ホットミルクのカルシウム。
玉ねぎや豚肉に含まれるビタミンB1は疲労回復
や気持ちを安定させてくれます。

また、就寝前の3時間前には食べない、油っこいも
の、カフェイン、香辛料などの刺激物は避けて消化
の良いものを夕食に選ぶといった食べ方に注意も必
要です。



ツボ押しで快眠



- ・百会（ひゃくえ）・・・頭部の血行を促進し、ストレスを緩和してくれます。頭頂部を下に向かって中指でゆっくり押ししてください。
- ・安眠（あんみん）・・・首の側面、耳の後ろにある下に向かってとがっている骨の下先端から指半分程度、後方の位置にあります。
- ・失民（しつみん）・・・かかとの中央にあります。ツボ押し棒などの道具を使って刺激を感じるくらいに強く押ししましょう。

お困りの方がいらっしゃいましたらお気軽に
社協介護支援センター（45-3073）までご連絡ください。
ケアマネが迅速に対応させていただきます。

