



KUMASOU

訪問リハビリコラム



理学療法士
担当：訪問リハビリ
瀧澤 達也

“睡眠とリハビリの深い関係”

① 睡眠は

加齢により、睡眠時間の短縮や睡眠効率の減少を招き不眠となりやすくなってしまいます。不十分な睡眠は日中の眠気を強くし運動意欲の低下や転倒リスクの増加、家族の介護負担の増加につながることもあります。

② 寝床に

ついてから30分以内に眠ることが出来な場合は、眠くない状況で寝床に就いていることや就寝前の行動に眠れない理由がある可能性があります。

③ 途中で

起きてしまう場合には、夜間頻尿や身体の痛みが理由になることが多いです。不眠症の改善には当たり前ですが、日中の活動量の増加と座って行動する時間の減少が関与しています。

④ 訪問

リハビリでは実際の生活場面で運動の指導や、生活環境・寝室環境のアドバイス等を行います。

例えば…

⑤ 腰痛の

ある方では、足の硬さを補うために腰を反りすぎてしまって痛みを生じてしまうことが多くあり、途中で起きてしまう原因となることがあります。

⑥ 膝の

下に枕を入れると楽になる場合が多いのでやってみてください。

⑦

気になる方がいましたら、熊谷総合病院訪問リハビリテーションにお問い合わせください。

訪問リハビリテーション
TEL: 070-6470-8404 瀧澤

