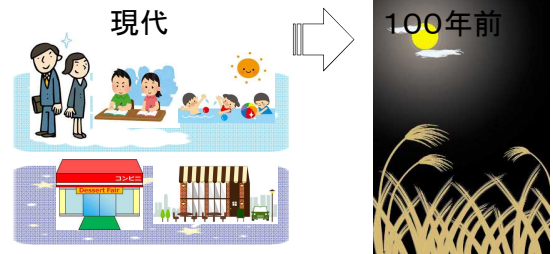


# 昼やること 夜やること

積極的な日光浴の実施と入眠について



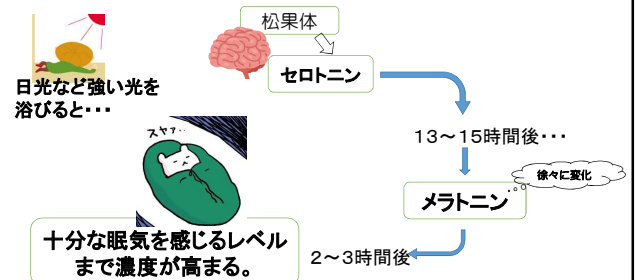
## 今と昔、生活パターンの違い



昼やること、夜やることとは・・・

- **昼** → 覚醒し、活動する。
- **夜** → 休む(寝る)。

## 睡眠ホルモンって??



## 具体的な取り組み

離床時より、4時間以内に約10分間、日光浴・外気浴を行う。

\* 以下の場合、実施を見送る。

- ・晴天、曇天以外の日
- ・体調不良時
- ・行事実施時等

## 不眠の定義について

- 夜間1H毎に覚醒していた回数を集計。
- 覚醒2回(2H)で“不眠ぎみ”
- 覚醒4回以上(4H以上)で“不眠”と定義する。

### 対象者紹介



**S・N様**  
年齢:101歳 (女性)

14日間に不眠4日、  
不眠ぎみ4日。

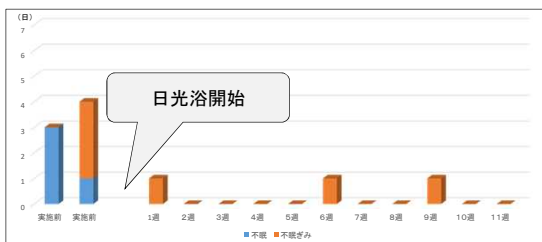
### 対象者紹介



**N・M様**  
年齢:83歳 (女性)

14日間に不眠6日、  
不眠ぎみ5日。

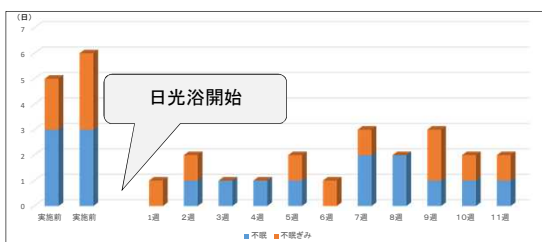
### 夜間入眠状態の変化 S・N様



### 夜間入眠状態の変化 S・N様

- 実施後、すぐに改善がみられた。
- 以後も効果は継続している。
- 屋内での日光浴であっても効果がみられる。

### 夜間入眠状態の変化 N・M様



### 夜間入眠状態の変化 N・M様

- 実施後すぐ改善がみられた。  
(S・N様ほどの成果ではない)
- 以後も効果は継続している。  
(継続による更なる改善みられず)

## 結果

- ・個人差はあるものの、日光浴実施後は、夜間不眠が改善されたといえる。



## 課題

- ・実施出来ない日が“続いた”場合どうするか。
- ・その他の因子の検証。
  - ・季節(就寝時の温度・湿度など)。
  - ・ベッドまわりの環境(個々に合った寝具か否か)。
  - ・日中の活動量。
  - ・加齢の影響。
  - ・薬の影響。

## 最後に……

お勧めする理由と感想

- ・手間いらず(約10分程度で屋内でも可)。
- ・とても経済的(太陽はタダ)。



→ **大満足**

ご清聴、ありがとうございました。



I can go to sleep!!

