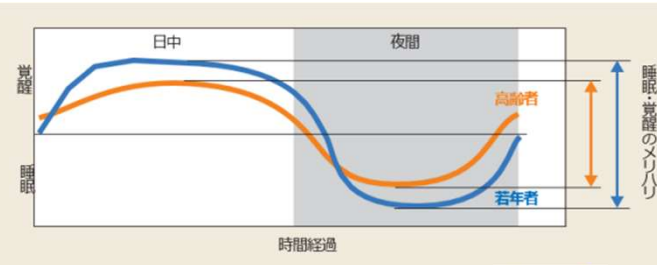


春は冬から夏へと変わる時期であり、気温に顕著な変化が見受けられます。この温度差は、体調不良を引き起こす要因となることがあります。このような状況では、自宅で横になる時間が増えることもあるでしょう。今回は、長時間の睡眠がもたらす健康リスクについてお話しします。

ご利用者様およびご家族の皆様には、日頃より通所リハビリテーションふれあいをご利用いただき、心より感謝申し上げます。

暖かくなって桜が咲いている時期ですが、依然として寒暖の差が大きく、自律神経の乱れから体調を崩す方もいらっしゃるかと思います。どうか健康に留意してお過ごしください。

所長（理学療法士）福元 佑太



高齢者は、年齢を重ねにつれて生理的に必要な睡眠時間が短くなり、体内時計の老化に伴う変化により昼夜のメリハリが低下します。（左図を参照）

このため、長い昼寝、頻回の昼寝は、夜間の睡眠の質が低下し、認知機能の低下リスクが増すという報告があります。昼間の眠気や疲労感も、昼夜のメリハリの低下によって引き起こされやすくなります。そのため、日中にできるだけ日光を浴びたり、定期的に運動をすることが推奨されています。

健康づくりのための睡眠ガイド(厚生労働省,2023)より

祝

皆様のご支援により、令和7年に通所リハビリテーションふれあいは開所20周年を迎えることができました！

これからも、皆様が安全な在宅生活を送れるよう、生活能力に焦点を当てたリハビリテーションに取り組んでまいります！



移動中に足をしっかり上げるために、ゴムバンドを使ってリハビリを行っています♪



自宅で実施できるセルフエクササイズ指導を行っています♪



利用者様の身体状況や症状に応じた、様々な器具を使ってリハビリを行っています♪