

年をとってくると、「眠る力」が落ちてくる。眠れなくて困っているシニア世代は、「早寝早起き」にこだわらず、「遅寝遅起き」や適度な運動がいいらしい。

川崎市に住む芝尾和良さん(81)は、70歳すぎから、寝つくまでに1時間以上かかったり、夜中や朝方に頻繁に目が覚めたりするようになった。「枕を変えてみても寝られず、夜が不安でつまらなくなりました」

睡眠外来専門の「スリープクリニック調布」(東京都)にかかり、寝ている時間や動いている時間を記録し解析できる行動計でデータをとりながら治療を始めた。もともと山歩きが趣味だったため、遠藤拓郎院長からたく

# 年をとると低下「眠る力」



寝具メーカーが開く「快眠講座」には、睡眠について悩みのあるシニアの姿もみられた

は徐々に減らすことができ、今は睡眠薬をのまずに30分以内に寝つけるよ

くなるのは仕方がないよ。うだ。深い睡眠が減り、浅い睡眠が増えるため

## 「遅寝」や運動が効果

### 不眠対策で専門家助言

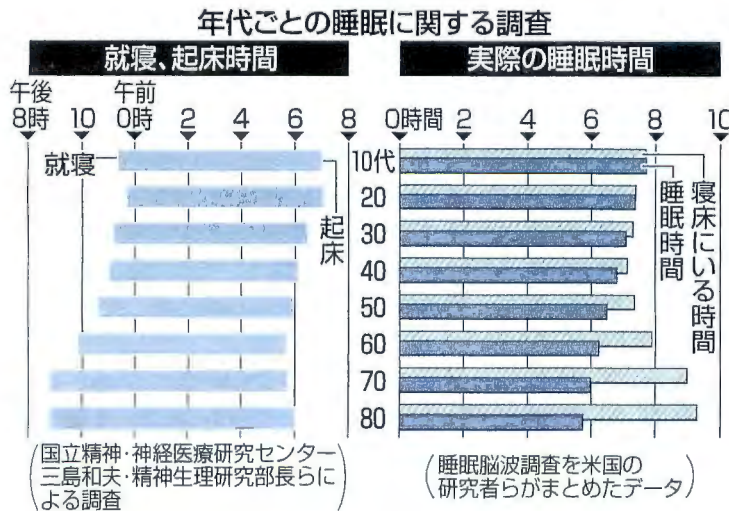
さん歩くよう指導された。午前中は3時間半かけ近所を早歩きし、午後好きなことをして過ごすのが日課となった。

うに。「寝られないと、翌日がつらく楽しくない。生活のリズムをつくることで苦しみから解放された」と芝尾さん。

だ。それで小さな物音や尿意が目覚めてしまうようになる。

このため遠藤院長は「運動などその人にとって心地いい活動を昼間に

を中心に「遅寝遅起き」が向いている」とアドバイスする。



三島部長は「眠れないからと長く床についているのは逆効果。加齢に伴って睡眠時間は短くなる。60代以降の平均睡眠時間は約6時間なので、床に入るのは、起きる時間の6時間+30分前ごろにしたらどうでしょう」と助言する。

場合、①早く寝すぎる②長く寝すぎる③読書やテレビ視聴など床に入ってから何かしている④1時間を越える昼寝をしている。など就寝の仕方にも問題があるという。

国立精神・神経医療研究センター精神保健研究所の三島和夫精神生理研究部長らの調査によると、不眠症になっている