



生活リズムと認知症



酷暑の夏が終わり秋が近付いてきました。スポーツの秋、芸術の秋、読書の秋…そんな秋の夜長…を楽しんで、睡眠不足や夏バテならぬ秋バテで**生活リズム**が乱れやすい時期でもあります。

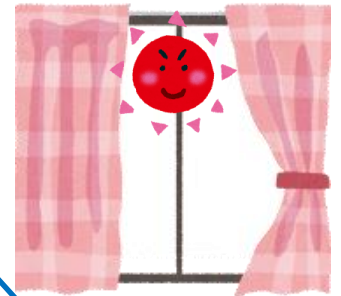
高齢者の場合、加齢による入眠困難、中途覚醒など睡眠障害がよくみられます。それに加えて**認知症**のある方は、見当識障害によって**生活リズム**が障害されることがあります。

生活リズムの障害は、**認知症**の症状である周辺症状の出現や昼夜逆転の原因になります。

生活リズムが乱れる原因の1つとして、地球が24時間周期に対して、人間は約25時間周期であり約1時間の時差があって、これを放っておくと、自然な目覚めは日ごとに1時間ずつ遅れて、寝る時刻も1時間ずつ遅れていくので、**生活リズム**が乱れていくと言われています。この時間のズレは**太陽の光**を浴びることにより、**体内時計をリセット**することができると言われています。

そこで、なるべく午前中 早めの時間に日光浴が出来るようにスケジュールを調整したり、日光浴が難しい方は**太陽光**が当たりやすい窓際にベッド位置を配慮するなど をご検討下さい。また、日中には他者との交流の場面をつくるなど 楽しい時間や何かに集中できる時間を短時間でも、もてるように工夫してみてください。

人間は朝起きて**太陽光**を浴びて**14～16時間後**に睡眠に必要なホルモン(メラトニン)が出て睡眠の準備に入ります。



おやすみなさい



太陽光を浴びて
14～16時間後

