



た

よ

り

NO.

78

2022/3

＜発行＞特定非営利活動法人ウッドペッカーの森

## 医療相談

# 『睡眠について』



## 良い睡眠とは？

＜睡眠時間＞6時間から8時間くらい

＜寝つき＞布団に入ってから30分から1時間程度で眠れること

＜睡眠の質＞途中で起きることなく、深く眠れる方がいい

ただし、年齢や生活リズムによって個人差があるので一つの目安として考えましょう！



## 「眠り」に良いこと、悪いこと



### 良いこと

- 風呂に入る
- 飲み物：ココア、ほうじ茶、ホットミルク
- 軽い運動をする

のんびりできる行動をしましょう

### 悪いこと

- 飲み物：コーヒー、紅茶、日本茶（カフェインの入っているもの）
- 寝る直前にテレビやスマホを見る、ゲームを長時間する（神経を使う行為）

緊張する行動はやめましょう

## Q&A

Q 朝起きられない…

A ・朝日を浴びる  
・部屋を暖かくしておく  
\*昼夜逆転しない程度なら大丈夫。

Q 昼間、眠くて仕方がない

A 昼間、しっかり動いた方が良い。  
また、眠る前の行動に注意を！

Q 夜中に何度も目が覚める

A 「眠れる習慣」づくりも大切。一日の生活習慣を見直してみよう。

Q 寝る前にレモンティーを飲むと朝起きられると聞いたが…

A 紅茶はカフェインが入っているので、朝に飲んだ方がいい。

Q 効果的な薬の使い方は？

A 睡眠薬は寝つきに効くもの、睡眠の途中で効くものなど様々な種類があるので、必ず主治医と相談を。

長引くコロナ禍の生活におけるストレスや生活習慣の変化から、“寝付けない” “眠りが浅い気がする” など、睡眠について悩みを抱える方も多いのではないのでしょうか…。

良質な睡眠は健康を維持し、体の免疫システムの機能を高めるのにも役立つと言われています。太陽に合わせた生活リズムづくりや適度な運動、寝る前の準備行動の工夫など、適切な睡眠を確保するために、ご自身の生活を見直してみませんか？！



## 石河進理事を偲んで

長年にわたりNPO法人ウッドペッカーの森の理事を務めてくださいました元世田谷区職員  
の石河進さんが、昨年12月に逝去されました。すい臓がんで余命半年と診断されてから約1年半  
の闘病生活でした。抗がん剤の副作用はかなりきつそうなときもあり、つねに死と向き合うこ  
とも相当つらかったと思いますが、石河さんは従容として日々を過ごしていらっしやっただ  
うに思います。

石河さんは私利私欲がなく、マイペースで常に我が道を行く、優しくて不思議な人でした  
が、趣味と楽しみはいくつかあって彼なりに人生を楽しんでいたように思います。

がんになっても最後まで止めなかったたばこ。釣りや小説、将棋、庭仕事も好きでした。

また石河さんは亡くなられる直前まで理事として法人の運営や課題、今後の方向性などにつ  
いて熱心に取り組んでくださり、法人にとってとても大きな存在でした。

梅丘保健所のデイケアで作業所設立に関わっていただいてから30年以上にわたって、ずっと  
ウッドペッカーの森と仲間たちに寄り添ってきてくださったことに心から感謝の気持ちと敬意  
を表するとともに、石河さんのご冥福をお祈りいたします。

NPO法人ウッドペッカーの森  
副代表理事 内田喜代美

去年に引き続き、  
YouTubeにて無料生配信！！

## 第21回 森のつどい

日時：2022年3月21日(月・祝) 14時開演

出演：クロマティック・ハーモニカ 崎元讓  
十弦ギター 小川和隆  
話フォーマンス 南久松真奈

演目：男はつらいよ  
アルハンブラの思い出  
のはらうた

…and more

クロマティック・ハーモニカと十弦ギター  
の美しいハーモニー、臨場感あふれる  
話フォーマンスをお楽しみください。

ぜひ、「森のつどい」で  
いやしのひとときを。



または、YouTube

森のつどい



QRコードはこちら

チャンネル登録もお願いします！

NPO法人ウッドペッカーの森事務局  
〒156-0043 世田谷区松原6-4-1  
TEL/FAX 03-3327-5917  
E-mail woodpecker@mf.point.ne.jp

