

🕒 1分ちょっとで、大枠をつかむ!

睡眠 SLEEP

〈成人、こども、高齢者〉
ライフステージ別の
GOOD SLEEP
(ぐっすり)



∞
FREE
PAPER
あさクリ

ASANO CLINIC IN SOJA

09
2024 No.102

年をとっても
病を持っても
今を生きる
喜びの支援をする情報紙

睡眠時間(量)と休養感(質)を確保して 健康寿命を延ばそう!

厚生労働省「健康づくりのための睡眠ガイド 2023」を参考に作成
<https://www.mhlw.go.jp/content/001282101.pdf>

睡眠は最も重要な休養行動です。**睡眠時間は長すぎても短すぎても健康を害する原因となり**、朝目覚めた時に感じる休まった感覚(睡眠休養感)は良い睡眠の目安となります。例えば、日中にしっかりからだを動かし、夜は暗く静かな環境で休むといった、寝て起きてのメリハリをつけることは、睡眠休養感を高めることに役立ちます。また、**ライフステージごと(成人、こども、高齢者)で質・量ともに必要な睡眠は変化**していきます。

※生活習慣や環境要因等の影響により、身体の状態等の個人差が大きいことから、「高齢者」「成人」「こども」について特定の年齢で区切ることは適当でなく、個人の状況に応じて取組を行うことが重要であると考えられています。

ライフステージ別の睡眠「推奨内容」を確認しよう!

高齢者



- 長い床上時間が健康リスクとなるため、**床上時間が8時間以上にならないことを目安**に、必要な睡眠時間を確保する。
- 食生活や運動等の生活習慣や寝室の睡眠環境等を見直して、睡眠休養感を高める。
- 長い昼寝は夜間の良眠を妨げるため、日中は長時間の昼寝は避け、活動的に過ごす。

成人



- 適正な睡眠時間には個人差があるが、**6時間以上を目安**として必要な睡眠時間を確保する。
- 食生活や運動等の生活習慣、寝室の睡眠環境等を見直して、睡眠休養感を高める。
- 睡眠の不調・睡眠休養感の低下がある場合は、生活習慣等の改善を図ることが重要であるが、病気が潜んでいる可能性にも留意する。

こども



- **小学生は9～12時間、中学・高校生は8～10時間を参考**に睡眠時間を確保する。
- 朝は太陽の光を浴びて、朝食をしっかり摂り、日中は運動をして、夜ふかしの習慣化を避ける。

NEXT STEP

ぐっすり

自分にあった「Good Sleepガイド」を読もう!

「睡眠5原則」など、成人、こども、高齢者の対象別に、良質な睡眠をとるための参考となる情報がまとめられたガイドを右のコードから閲覧できます。ぜひご自身の状況と照らし合わせながら読んでみてください。

CHECK!

厚生労働省
「Good Sleepガイド」

