

## 令和元年度 第2回実務研修会

日時 令和元年11月18日(月) 18時30分から20時30分まで  
場所 伊勢原中央公民館展示ホール  
題目 『働く人の快眠セミナー』  
講師 三橋 美穂氏(快眠セラピスト・睡眠環境プランナー)  
参加者 ケアマネジャー・包括支援センター職員・サービス事業者 計43名



介護職は、交代・夜間勤務なども多くあり、睡眠不足に陥りやすい特徴があります。睡眠不足や生活リズムの乱れが、体の不調につながることも少なくありません。元気に介護を続けられるよう、快適に睡眠を取るコツを習得するため開催しました。



### ●●● 主な内容 ●●●

- ・高齢者は睡眠が短い ケアマネジャーからも眠りの助言ができるかも
- ・ベストの睡眠は7～8時間と言われる
- ・6時間睡眠を2週間続ければ2晩徹夜と同程度に脳の状態は低下する
- ・1週間ずつ睡眠時間を変えてみることで自分に合った睡眠時間が分かる
- ・昼寝は20分程度までに留める
- ・明日のために今日眠ること

