



9月

アクアだより

第106号

加藤ナースより

不眠症について

マシン紹介②番

レッグエクステンション



強化される筋肉

- ・上げる：大腿四頭筋、特に内側広筋
- ・下げる：下肢後面を作る筋肉

期待される効果

- ・階段の昇り降りがスムーズになる
- ・膝を伸ばす力が付き歩幅を広げることが出来る為歩行が安定する

日本では約5人に1人が不眠症で悩んでいるとされています。

★不眠症のタイプ※あなたはどのタイプ？

- ①入眠困難：床についてもなかなか（30分～1時間）眠りにつけない
- ②中途覚醒：いったん眠りについて翌朝起床するまでの間何度も目が覚める
- ③早朝覚醒：希望する時刻あるいは通常の2時間以上前に目が覚め以降眠れない
- ④熟眠障害：眠りが浅く睡眠の割に熟睡した感じが得られない

★主な原因

- ・環境要因：枕が変わる、暑さや騒音、明るさ等
- ・身体要因：年齢、性差、頻尿、痛み、かゆみ等
- ・心の要因：悩みやイライラ、精神的ストレス、睡眠に対するこだわり等
- ・生活習慣要因：アルコール、ニコチン、カフェインの摂取、薬の副作用、運動不足

★対応・対策

- ・適度な室温・湿度、静かな環境作り
- ・自分の入眠に合った照度や寝心地、肌触りの寝具を選ぶ
- ・身体の不調を整える、飲食のタイミングや時間帯を見直す
- ・ストレスを溜め込まない、眠たくなってから床につくようにする
- ・マッサージや足浴などで身体の緊張をほぐす

★安眠剤の服用は習慣化するものが多いので医師にご相談の上、服用ください

デイケアに興味・質問ある方はお気軽にご連絡ください。お待ちしております。

丸山整形外科デイケア・アクア 電話 073-423-1700 担当：前田



アクア吹奏楽コンサート

朝夕の心地よい風に秋の気配を感じるこの頃…

アクアでは8月26日

吹奏楽団の方々にお越しいただき

一足早く音楽の秋を楽しみました！

