

認知症家族教室だより

「生活リズムを整えよう」



生活リズムは崩れていませんか？

コロナの影響で
活動の機会が減り、家で過ごす時間が増え
生活リズムが崩れていませんか？
今回は、生活リズムを整えるポイントを紹介します



今回の担当
作業療法士 中野佑紀

生活リズムって？

『朝起きて夜眠る』『朝昼夕に食事を食べる』『日中趣味に取り組む』など
毎日の生活活動と、その間の過ごし方のリズムです
生活環境の変化や身体状況の変調など様々な要因によって変化します



認知症と生活リズム

認知症の方は自身で生活の日課を整えることが難しくなるため
特に生活リズムが崩れやすいです

生活リズムが崩れると・・・

せん妄

しっかりと目が覚めきらない
もうろう状態
不安・焦燥・興奮・幻視
などがみられる



夕暮れ症候群

認識力の低下から
軽度のせん妄状態になり
夕方から就床の時間帯に
徘徊などがみられる



これらは**睡眠と覚醒のリズム**が関係していると考えられています！

こんなことはありませんか？

- 昼は寝ていることが多い、昼の活動が少ない
- 睡眠中何度も目が覚める、睡眠時間が4時間以下、夜間の活動が活発
- 昼夜問わず興奮状態が持続する、落ち着きがなく日常生活に支障がある

生活リズムが崩れているかも・・・！

生活リズムを保つ工夫

できるだけ日中は刺激を与えて覚醒し、夜間はゆっくり休める環境を整えましょう

朝、しっかり目覚めるために

- ・戸やカーテンを開ける
- ・外を見て朝を確認する
- ・パジャマから服に着替える
- ・洗顔・歯磨き・整髪などをする
- ・軽い運動をする
- ・散歩するなど外気に触れる



夜、ゆっくり休むために

- ・昼間は起きて、座って過ごす
- ・夜、足浴をする
- ・寝る前に暖かい飲物を飲む
- ・今は夜なのでゆっくり眠ってよいことを確認する
- ・家族とゆっくり過ごす



日光浴のススメ

日中しっかりと目覚めるために

朝日を浴びることは、体内時計を整えることに繋がるといわれています
外出が難しい場合は、縁側やベランダ、窓の近くでも良いので
日光を浴びる時間を作ってみましょう！



マッサージでリラックス♪

両脚を優しくさする・軽く揺するだけでも、スッキリします

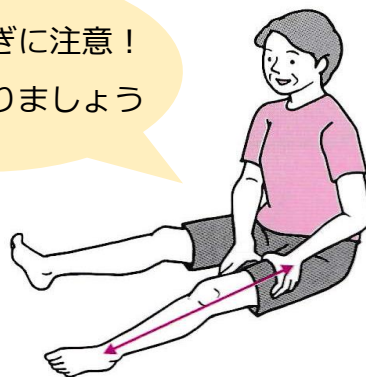


足を小刻みに

足を伸ばします
つま先を小刻みに動かして
足全体を揺らします

(月刊デイ vol.259)

力の入れすぎに注意！
優しくさすりましょう



片足ずつ

足首から足の付け根までを
10回ほど往復してさすります

(月刊デイ vol.252)