

第 11 回カムカムサロンのご報告

2026 年 2 月 10 日 (火)

テーマ「ぐっすり眠るコツ！ 知っておきたい睡眠の基礎知識」母性看護学・助産学講座

今年度 11 回目のカムカムサロンは、寒い日にもかかわらず、22 名の方々がご参加下さいました。本日は高槻市との共同研究となります、カムカムサロン研究調査の第 1 回目でしたが、多くの皆様にご協力頂きました。

前半は、もてきん体操をおこないました。介護予防マイスターさんと一緒に体操し、筋力トレーニングを行いました。後半は、教員による睡眠に関するミニ講義でした。まずは睡眠がなぜ大切かをお伝えするために、睡眠の役割を説明しました。次いで加齢により睡眠はどう変わるかでは、加齢により睡眠時間は短くなり、深いノンレム睡眠が少なくなることをお伝えし、睡眠が取りにくくなるのは病気ではなく、加齢による自然な変化であることを説明しました。良い睡眠をつくる科学的ポイントでは、光と体内時計や睡眠圧、床上時間と睡眠休息感といった睡眠学の科学的根拠を説明し、今日からできる工夫として、朝の光を浴びることや寢床にいる時間が長くないように調整することをお話ししました。最後に、眠る前にリラックスを促すために手の筋弛緩法を実施しました。参加者は、熱心に講義を聞いておられ、手の筋弛緩法も皆さん実施されていました。中にはスマートウォッチで睡眠計測をされている方もおられ、睡眠に対する関心の高さが感じられました。

