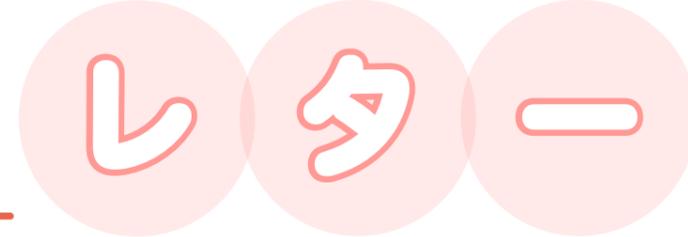




くらしのパートナー



3・4

2024年 No.9



コラム

### 睡眠不足を放っておくと認知症に？

みなさんの睡眠時間は何時間ですか？忙しい現代社会、「本当は何時間くらい寝たいな」という理想の睡眠時間があると思います。実は睡眠不足を放っておくと認知症に繋がるかもしれないことをご存知でしょうか？

慢性的な睡眠不足の状態が続き、その負債が蓄積されて心身へ支障をきたす状態を『睡眠負債』といいます。適切な睡眠時間が7時間の人が5時間しか眠れていない場合、1週間で14時間、30日間で60時間の睡眠負債を抱えることとなります。なんとこの睡眠負債1時間分を解消するために、7～9時間の質の良い睡眠を4日間とる必要があると言われてます。

厚生労働省の調査によると、睡眠時間が6時間未満の人は約4割、40代では約半数にのぼります。恐ろしいのは、日々の生活に慣れてしまい『睡眠負債を抱えている』という自覚が無いことです。あなたも1日1～2時間ほどの睡眠負債が溜まっているのでしょうか？

さて、この睡眠負債が溜まり続けるとどうなってしまうのか。

【数週間後】自律神経のバランスが崩れ、高血圧や不整脈が出現しやすくなります。【数ヶ月後】ホルモンバランスが崩れ、疲労回復が遅れたり免疫機能が低下しやすくなります。さらにインスリンの効きが悪くなり糖尿病、脂質異常に繋がる恐れがあります。【数年後】セロトニンやカテコラミンなどの物質が枯渇し、抑うつ状態になりやす

くなります。【20年後】脳内の老廃物と呼ばれるアミロイドβが除去されずに蓄積され、アルツハイマー病など認知機能の低下が起りやすくなります。

7時間の睡眠の人に比べ、6時間以下だと認知症の発症リスクが1.36倍になるという報告もあります。年々認知症患者の割合が増えているのも、睡眠不足が大きく関係しているのかもしれないですね。

では睡眠負債をどう解消していくか。睡眠不足になった時点で20～30分の昼寝をとるのがおすすめです。仮眠をすることで作業効率もアップします。ただし、長時間の睡眠や15時以降の昼寝は夜に眠れなくなる可能性があるため避けましょう。

「休日に一日中寝続けて寝溜めする！」という方もいますが、逆に時差ボケのように体内時計や生活リズムが乱れるため適切ではありません。長くても平日+2時間程度に留めましょう。

決まった時間に起床・就寝し、寝足りない分は小まめにでも睡眠をとって『睡眠負債』を溜めないことが大切です。

このエリアのパートナー

お気軽にご連絡ください！

2024年 3・4月号 No.9

2024年2月15日発行 編集・発行/株式会社クラビス 〒105-0004 東京都港区新橋2-20-15 新橋駅前ビル1号館9階

くらしのパートナーってどんなサービス？

くらしのパートナー活動報告・新店舗のお知らせ

コラム | 睡眠不足を放っておくと認知症に？



# くらしのパートナーってどんなサービス？



くらしのパートナーは地域に住むシニアの方の日々の暮らしのお困りごとを解決します。例えば、足が悪くひとりでの外出が難しければ、買い物代行や通院同行をご提案。担当パートナーだけでは解決できない内容は、適切な専門業者や士業、サービスと連携して解決。ご家族が心配されて定期的な安否確認が必要であれば、月2回の訪問見守りを実施。どんなお困りごとでも解決できるよう、臨機応変に対応いたします。「くらしのパートナーに相談すれば、なんでも解決してくれる！」と言ってもらえる存在を目指し活動しています。

※シニア以外の方もご利用いただけます。

## ライフサポート ご依頼一例

- ★買い物代行/同行
- ★通院同行、処方箋受取
- ・室内清掃
- ・草むしり、庭掃除
- ・ゴミ出し
- ・家具組み立て
- ・スマホ操作レクチャー
- ★お墓のお手入れ
- ★衣替え(寝具含む)
- ・家具家電購入/設置
- ・スマホ、家電の初期設定
- ・エアコンの簡易清掃
- ・プレゼントの買い物代行

## プロサポート ご依頼一例

- ・害虫駆除
- ・光熱費見直し
- ・バリアフリーリフォーム
- ・見守り機器
- ・配食、ミールキット
- ★老人ホーム紹介
- ・行政書類作成
- ・相続税対策相談
- ★身元保証
- ・引越し
- ・生前整理、遺品整理
- ・お墓、お仏壇の購入

※紹介料、手配料はいただきません。

## 見守りサービス内容 月額6,980円

- ・月2回×30分の訪問(健康チェック、簡易サポート)
- ・ご家族への報告メール
- ・ライフサポート10%OFF
- ・24時間オンライン介護相談

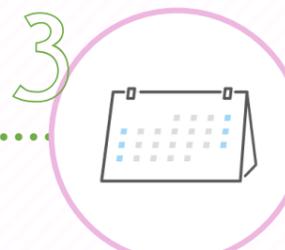
## サービスご利用の流れ



1 ご利用者様、ケアマネジャー様、各窓口担当者様よりエリアのパートナーへご連絡ください。



2 ご依頼の内容を伺いお見積もりをいたします。



3 見積もり内容にご納得いただけましたら、実施する日程をご予約いただきます。



4 ご予約日時にパートナーがご自宅へ伺い、依頼内容を実施いたします。



5 業務終了後、現金払いか銀行振込でお支払いいただきます。次回予約も可能です。

## 活動報告



ひとり暮らしの方から、地震の罹災証明書を取ってきて欲しいとのご依頼を頂きました。中庭の灯籠が倒れ、窓ガラスが割れていました。代理申請で証明書が即日交付され、お渡しすることが出来ました。ほっとした様子でした。

●石川県小松市エリア ●くらしのパートナー小松店



自宅屋根裏部屋に今は亡き旦那様の、書類や書籍荷物が大量にあり、それをすべて降ろして欲しいとご依頼いただきました。作業を進め、途中で昼食をご馳走いただき、旦那様の思い出話に花が咲きました。奥様に喜んでいただき作業完了しました。

●宮崎県延岡市エリア ●くらしのパートナー延岡店



ケアマネジャーさんから、入院される利用者様の荷物の運搬と付き添いをご依頼いただきました。急な入院だったため遠方に住むご家族はすぐに駆けつけられずお困りだったようです。「とっても助かりました」と笑顔でお言葉をいただきました。

●新潟県上越市エリア ●くらしのパートナー上越店



## NEW OPENのお知らせ

- 東京都足立区南部エリア くらしのパートナー足立南店
- 埼玉県川越市エリア くらしのパートナー川越店
- 愛知県一宮市エリア くらしのパートナー一宮店
- 愛知県豊橋市エリア くらしのパートナー豊橋店
- 栃木県那須塩原市エリア くらしのパートナー那須塩原店
- 北海道帯広市エリア くらしのパートナー帯広店

