

# デイサービスの一日 ～心と体の健康をサポート

デイサービスは要介護者をご自宅で自立した生活を送るよう、心身機能の維持や向上を図ることを目的としたサービスです。当中田診療所デイサービスは現在毎日 14, 15 名の方がご利用され、ご自分の心身状態、ご希望に合ったサービスを受け、1日、半日を過ごされています。9:30 全員集合、職員とともに元気な“おはようございます”の挨拶で始まります。午前中、入浴、軽い運動、クイズ等による頭の体操、レクリエーション(ぬり絵、パズル、囲碁、将棋、みんなで歌おう等)、おしゃべり(大切な頭と口の運動、気の合ったご利用者のおしゃべりは同窓会のようなです)。12:00 美味しい昼食 13:30 午前半日ご利用者は帰宅。午後、ご希望者は昼寝、レクリエーション(曜日によってはボランティアによる紙芝居等)、軽い運動、ティータイム(美味しい手作りケーキもです)16:30 日ご利用者帰宅。

田舎の私の母96歳も週3回デイサービスを利用。ご近所では最高齢、極度の円背(長年農婦として頑張り過ぎました)でシルバーカーを使って移動。弟と同居ですが、妹と私が交互に1か月に 3～4 日間帰省し、衣類の管理、掃除、受診の付き添い等を行っています。一昨年までの母の一番の援助者だった姪(80 歳後)が高齢の為運転免許証返納、毎日のように行き来していた交流が途絶えてしまいました。母は外出の機会が殆ど無くなり、デイサービスの重要性が増しました。気の合ったお友達もいて、職員さんの対応に感謝、昼食もおいしく利用を楽しみにしています。特に冬は雪も積もり、お日様が顔を出すこともたまにしかない我が故郷では、母にとってはデイサービスが、貴重な外出、他者との出会いの機会となっています。 昨年は歩行がさらに不自由になり、畑(信濃川の河川敷)に通えず、大好きだった野菜作りができなくなりました。敷地内の小畑で帰省時の妹、わたしを助手に自慢の枝豆作りをしました。母さん助手頑張るので今年も自慢の美味しい枝豆を作ろうね。

Y.T

| 診療体制表 2025年4月               |              |                         |              |                                           |                |                         |
|-----------------------------|--------------|-------------------------|--------------|-------------------------------------------|----------------|-------------------------|
|                             | 月            | 火                       | 水            | 木                                         | 金              | 土                       |
| 午前の部<br>9:00<br>～<br>12:00  | 森<br>一般内科/血液 | 森<br>一般内科/血液            | 森<br>一般内科/血液 | 森<br>一般内科/血液                              | 石橋<br>一般内科/呼吸器 | 第1・3週<br>河合<br>一般内科/呼吸器 |
|                             |              |                         | 石橋<br>予約/呼吸器 | 富田<br>一般内科/循環器                            | 近藤<br>予約/糖尿外来  | 第2・4・5週<br>森<br>一般内科/血液 |
| 午後の部<br>13:30<br>～<br>16:30 | 森<br>一般内科/血液 | 第1・2・3週<br>森<br>一般内科/血液 | 第1・3週<br>往診  | 森<br>一般内科/血液<br>第1・3週14:00～<br>古屋<br>整形外科 | 河合<br>一般内科/呼吸器 | 診療を行っていません              |
|                             |              | 第4・5週<br>休診             | 休診           | 第4週<br>往診                                 |                |                         |



## 医療生協かながわ生活協同組合 中田診療所だより

2025 年 3 月 1 日発行

発行 医療生協かながわ生活協同組合中田診療所  
〒245-0013 横浜市泉区中田東 3 丁目 3 番 27 号  
電話 045-802-2840 FAX 045-803-0716

2025 年  
3 月号

### みんなの医療

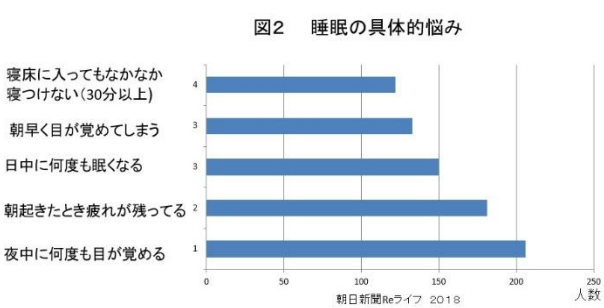
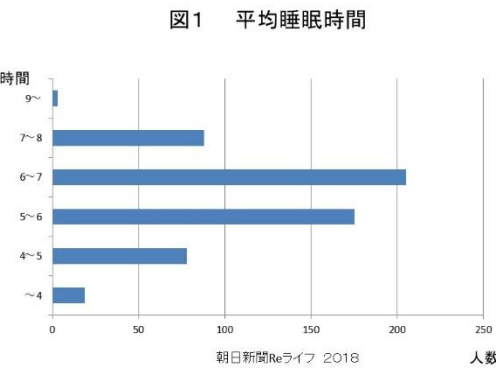
### —あなたの睡眠時間は—



睡眠は人間の心と健康に大切なものです。日本人は欧米の先進国に比べ睡眠時間が1時間少なく、成人の5人に1人は睡眠で悩んでいるそうです。不眠には入眠障害(寝付きが悪い)、中途覚醒(何度も途中で目が覚める)、早期覚醒(早期に目が覚める)、熟眠障害(熟睡感が得られない)があります。これが長期間続いた場合不眠症の診断になります。睡眠障害があると倦怠感、職業上の支障、やる気や気力、自覚性、注意力、集中力、記憶力が低下します。睡眠に影響する因子は年齢、仕事、環境、ストレス、性格、季節、身体疾患などさまざまです。

#### ●睡眠の現況

睡眠について朝日新聞 Re ライフのプロジェクトは 50 歳以上を対象とした報告があります。(2018 年 7 月 11 日～8 月 6 日までの Web アンケート 584 人)。1日の平均睡眠時間は 6～7 時間 205 人(30%)で一番多く(図1)、睡眠について悩みがある人は 410 人(約 7 割)で複数選んでもらうと夜中に何度も目が覚めるが最も多く 206 人約5割でした(図2)。



●眠気とは

眠気の正体は起きている間に脳は外の刺激に反応し続けており、脳が段々疲れ(リン酸化)、情報を伝える効率が悪くなり、眠ることで疲れから回復させるのではないかと述べています。(朝日新聞 2025 年 2 月2日筑波大柳沢正史教授 マウスの研究より)

●ノンレム睡眠とレム睡眠

睡眠にはノンレム睡眠とレム睡眠があります。1)ノンレム睡眠: 大脳が休息し体も休養しながらメンテナンスされている状態。副交感神経が優位に働いてる時です。4段階があり、深いノンレムは深睡眠とも言われます。2)レム睡眠: 脳は活動しながらも多少の刺激を受けて起きないくらいの睡眠状態で浅い睡眠とも言われています。神経が一時的に興奮した時に夢をみることがあります。睡眠中はノンレム睡眠・レム睡眠が周期的に 4～5回繰り返され睡眠の質にはこのバランスが必要です。

●適切な睡眠時間は

厚生労働省の検討会では成人の睡眠時間6時間以上が推奨されています。高齢者では8時間以上では高脂血症、糖尿病、認知症にリスクが高まると言われています。

●睡眠に役立つポイント

定期的な運動・規則正しい食生活・就寝前の音楽や好きな読書・スマホはしない・就寝前 20～90 分前の入浴・コーヒーは夕方 6 時まで・日中太陽の光を浴びる・自分にあった寝床や枕・寝室の明るさ。色々あるでしょう。

図3 推奨される睡眠時間は



2023 NHK 放映

●よく使用される睡眠薬

| 作用時間    | 半減期(時間) | 入眠のタイプ | 商品名      | 用量(mg)   |
|---------|---------|--------|----------|----------|
| 超短時間作用型 | 2～4     | 入眠困難   | 「マイスリー」  | 5～10mg   |
|         |         |        | 「アモバン」   | 7.5～10mg |
| 短時間作用型  | 5～10    | 入眠困難   | 「デパス」    | 1～3mg 分3 |
|         |         | 中途覚醒   | 「レンドルミン」 | 0.25mg   |
|         |         |        | 「リスミー」   | 1～2mg    |
| 中時間作用型  | 20～30   | 中途覚醒   | 「ユーロジン」  | 1～4mg    |

店頭には睡眠についての多くの書籍が並んでいます。読んで簡単に睡眠が解決できればよいのですが、不眠は簡単に解決できないのが現状でしょう。大リーガーの大谷翔平選手は寝床に入るとすぐ寝てしまうそうです。このような人達は羨ましい限りです。プロ野球選手は活躍し、お立ち台に立った日は興奮して寝むれなくなるそうです。

私も寝付きが悪く寝れない時はラジオ聞きますが、面白いと益々寝れなくなります。その時脳は自然と疲れ休息に入るのではと思いきかせます。NHK の放送で寝る自分の流儀儀式を決めている人がいました。3つあり『寝る前に暖かい物を飲む』『ベッドで体操』そして『読書』だそうです。自分にあった睡眠形式、寝れない時の対応を決めておくのも一つの方法でしょう。読んで頂いて何か少しでもお役に立てれば幸いです。

本文は令和6年2月26日みんなの健康ライフ講座「睡眠障害について」をまとめたものです。

森 啓

～ これまでも、これからも、～  
住み慣れた地域で安心して生活できるように

訪問診療のご案内



訪問診療開始までの流れ



医療生協かながわ生活協同組合  
**中田診療所**  
内科・整形外科・訪問診療  
健康診断・予防接種・デイスサービス  
〒245-0013 横浜市泉区中田東 3-3-27  
駐車場 診療所前1有科1チケット有  
自動車 横浜新道戸塚料金所より 15 分  
お問い合わせください  
☎045-802-2840

**地域密着型通所介護**  
医療生協かながわ生活協同組合  
**中田診療所デイスサービス**

9:30  
・お迎え(送迎)  
・バイタルチェック、入浴

10:30  
・リハビリ・脳トレ、レクリエーション  
・個別の機能訓練やお好きなことでお楽しみ

12:00  
・昼食、歯磨き  
・半日コースの方はここでご帰宅(送迎)

13:00  
・休憩時間

14:00  
・コーヒータイム  
・リハビリ・脳トレ、レクリエーション

16:30  
・ご帰宅(送迎)

♡半日コースで、デイスサービスを体験してみましょう

- ・長い時間過ごすのは自信がない…
- ・お風呂にだけ入りたい…
- ・お昼を食べたら、もう帰りたい…
- ・興味はあるけど一日は時間が長くてためらっている…

そんな方におすすめです



**ご相談・お問い合わせ先**  
医療生協かながわ生活協同組合中田診療所  
電話番号:045-802-2840