

# エルム撫川通信

デイサービスセンター 介護付有料老人ホーム



1/12  
おやつバイキング  
1/13  
白玉おしるこ



今年も元気に、笑顔で  
過ごせますように！



居宅介護支援事業所

眠りの基礎知識クイズ

実は、睡眠について教育を受けていない国は、先進国の中でも日本だけだと指摘されています。基本的な知識が不足していると、個人の経験則や偏った情報をもとに行動してしまいがちです。

■ 眠りの知識チェック

Check1. 規則正しい生活には早寝をするべきだ  
 Check2. 二度寝をしても眠らないうちに寝不足なので眠った方がいい  
 Check3. 早寝をしても寝れないのはストレスのせいだ  
 Check4. 就寝して眠れなくてもベッドで目を閉じているべきだ  
 Check5. 眠る前の時間にベッドでスマホを使うのは問題ない  
 Check6. 寝る前にスマホを操作するのは問題ない

☐ 思う  
☐ 思わない  
☐ 思う  
☐ 思わない  
☐ 思う  
☐ 思わない  
☐ 思う  
☐ 思わない

解説  
 Check1. 睡眠は目覚めて光を感じてから16時間後に眠くなる仕組みがあります。「規則正しい生活＝起きる時間をそろえる」  
 Check2. 二度寝をしても眠らないうちに寝不足なので眠った方がいい。理由は、脳の温度が下がらないうちに就寝時間を迎えてしまったことなどによる生理的な現象です。  
 Check3. 睡眠は生理現象であって、心理現象ではありません。「眠れない＝ストレス」とあることで眠れないことが不安になります。「眠れない」要因は、脳の温度が下がらないうちに就寝時間を迎えてしまったことなどによる生理的な現象です。  
 Check4. 眠る場所と行為をセットにして学習をします。ベッドで寝ることをすると脳はベッドを「おやすみをする場所」と学習してしまいます。15分寝つけなかったらベッドを出て眠るのをやめ、目を覚ましてベッドに入りましょう。  
 Check5. スマホの画面を見るたびに脳が覚醒し、目を覚まして学習してしまいます。ベッドで寝るからスマホを使い、眠ろうと思ったからスマホを置き、手ふらでベッドに入るようにします。  
 Check6. 本来就寝して眠るまで10分程度かかります。就寝して8分未満で寝つけない場合は、最終的に睡眠を妨げているサインです。

デイサービスセンター 〒701-0164  
 岡山市北区撫川828番3号  
 エルム撫川 TEL 086-292-8808  
 FAX 086-292-8801  
 〒701-0164  
 デイサービスセンター 岡山市北区撫川827番地  
 エルム撫川かりん棟 TEL 086-292-0300  
 FAX 086-292-0400

介護付有料老人ホーム 〒701-0164  
 岡山市北区撫川828番3号  
 エルム撫川 TEL 086-292-8808  
 FAX 086-292-8801  
 〒701-0164  
 居宅介護支援事業所 岡山市北区撫川828番3号  
 エルム撫川 TEL 086-237-5506  
 FAX 086-237-4578

# 令和8年2月号

サービス付き高齢者向け住宅 グループホーム

恒例のエルム神社にお参りしました！  
 今年も元気に過ごせますように



全部わかる！介護・看護のための  
お仕事説明会

名店スイーツ&ドリンク付き♪

2026年  
 1月30日 10:00-11:30  
 31日 14:00-15:30

会場 岡山市北区撫川828-3 エルム撫川かりん棟

お申込みはお電話もしくはQRコードから  
 086-292-0300

(受付: 8:30~19:00)

入社祝い金制度あり！  
 服装自由  
 履歴書不要  
 入退場自由



サービス付き高齢者向け住宅 〒701-0164  
 岡山市北区撫川827番地  
 エルム撫川かりん棟 TEL 086-292-0300  
 FAX 086-292-0400

グループホーム 〒701-0164  
 エルム撫川くるみ庵 岡山市北区撫川830番  
 看護小規模多機能 TEL 086-292-8818  
 エルム撫川くるみ庵 FAX 086-292-8822