

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
おやつピギング

1/13
白玉おしるこ

本館
デイ



デイサービスセンター
TEL 086-292-8808
FAX 086-292-8801
〒701-0164
エルム撫川

デイサービスセンター
岡山市北区撫川827番地
TEL 086-292-0300
FAX 086-292-0400



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かがです。
眠りの知識チェック

Check1.規則正しい生活には早起きするべきだ
Check2.二度寝をしてから寝不足なので眠った方がいい
Check3.早起きでも寝られないのはスマートのせいだ
Check4.就寝で寝れなくともベッドで目を閉じて寝るべきだ
Check5.寝る前の時間にヘッドでスマートを使うのが問題ない
Check6.ぐるぐる寝ねばあねの原因の解説はない
解説

Check1.脳は日覚めで光を感じてから1時間後に寝くなる仕組みがあります。
「規則正しい生活で起きる時間を探る」

Check2.普段起きている時間に眠る（二度寝をする）と脳が学習してしまう。
朝起きた後や午前中に眠くなってしまいます。

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」と思っている人は、脳の温度が下がる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.脳は場所と行為をセットにして学習します。ベッドで間あけごとをする脳はベッドを「考え方をする場所」と覚えててしまいます。15分寝つけなかったらベッドで寝るのをやめ寝くなったらスマートでベッドに入りましょう。

Check5.スマートの映像を見るだけで拍数が上がり、それを学習してしまいます。
ベッドで寝るのをやめ寝くなったらスマートを置き、手元でベッドに入るようにならしもう。

Check6.本来就寝して寝るまで10分程度かかります。就寝して8分未満で寝つける場合は、慣性的に睡眠不足しているサインです。

介護付有料老人ホーム
TEL 086-292-8808
FAX 086-292-8801
〒701-0164
エルム撫川

居宅介護支援事業所
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♪



看護小規模多機能



グループホーム
TEL 086-292-8818
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 086-292-8822
エルム撫川くるみ庵