

# 質の良い睡眠に軽運動が効果

高齢期を迎えると、睡眠に対する不満を訴える人が増加することが報告されています。日本の高齢者の約30%は、睡眠に対して何らかの問題を抱えています。その症状として「寝付けない」、「寝続けない」などができない」、「朝早く目覚める」などが挙げられます。このような状態が続くと、心血管疾患、脳血管疾患、糖尿病、高血圧、肥満あるいはうつ症状や認知症を誘発し、最終的には生活の質（QOL）を低下させることが指摘されています。質の良い睡眠をとることは、高齢者にとって、心身の健康だけでなく、介護予防の観点からも重要です。

埼玉県立大学准教授 北畠 義典

すが、不眠・睡眠障害の予備軍の改善策の一つとして運動の効果が期待されています。

そこで、「不眠に対する軽い運動の改善効果」を検証するため、地域在住の女性高齢者のご協力を得て、次のことを4週間行ってもらいました。Aグループは毎週1回睡眠改善教室を受講してもらい、また、毎日20分間の日中の散歩(図参照)と就寝前の5〜10分間のストレッチ体操

元気に歩く！(気持ちが大切！)

- ・背筋を伸ばして胸を張る
- ・歩幅を大きく
- ・腕を大きく振る
- ・着地はかかとから  
→足の裏全体で地面を感じる  
→つま先でしっかりける
- ・午前中に歩きましょう！



注意・早く歩く必要はありません。動きを大きくすることを意識してください！

図 散歩またはウォーキング時の注意点

## 女性高齢者の調査で裏付け

を実践するように依頼しました。一方Bグループには、4週間通常の生活を過ごすように依頼しました。その結果、4週間後、Bグループに比べ、Aグループは「眠りの浅い時間(中途覚醒時間)」が短くなりました。すなわち、長く寝続けられることが可能となりました。また、睡眠に関する満足度を示す睡眠得点もBグループに比べて改善されました。日中に身体を動かし、一定量の日光を浴びると軽く疲労します。その疲労回復のために寝続けることが可能になり、そのことが睡眠への満足感を高めた要因であると考えられます。

軽い負荷の運動を4週間実施することで、質の良い睡眠を獲得できることがわかりました。ぜひ、皆さんも現在の日常生活の中に少しでも身体を動かす時間を作ってみてはいかがでしょうか。

※ストレッチ体操の詳細は、本学WEBサイト(<http://ps://www.spu.ac.jp/>)の「WEB講座(第7回睡眠と健康)」をご参照ください。

県立大発!  
耳より  
健康  
情報



<7>