



3 / 15は国際睡眠デー



向春の候、ますますご隆盛のことお慶び申し上げます。

「世界睡眠デー」はご存じでしたか？

経済開発機構による調査では、日本人の睡眠時間は先進国の中で最も短いことが判明しています。

睡眠負債チェックリスト

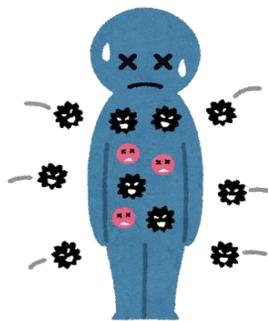
- ★ 休日の睡眠時間が平日より**2時間以上**多い 3点
 - ★ 気付くと電車やソファで**うたた寝**してしまう 1点
 - ★ ベッドに入ると**すぐ眠り**に落ちる 1点
 - ★ 朝、目覚めるのが**つらくスッキリ感**がない 1点
 - ★ **午前中**に眠くなることがある 1点
 - ★ **目覚まし**をかけないと起きられない 1点
 - ★ 週に**3日以上**異なった時間に寝る 1点
- 合計 点

睡眠負債とは、睡眠不足が借金のように蓄積してる状態。

3点以上で要注意！ 6点以上でかなり危険！！ 9点は破産寸前！！！！

睡眠不足になると・・・

- ① ストレスが増える
- ② 集中力の低下
- ③ 免疫力の低下
- ④ 死亡リスクが上がる



入浴は寝る2時間前

浴後、眠るのに
ベスト体温になるまで
90分位かかる



38～40℃の
ぬるま湯

15分浸かるのが最適

寝る前のスマホは…

画面のブルーライトで
脳が昼と勘違い



眠気をもたらすホルモンの分泌を妨げてしまう

理想の昼寝は…

15分程の短時間
長くても1時間



それ以上は目覚めが悪くなるおそれも

あるふあ通信
令和7年3月号



あるふぁ

3月1日現在の空き情報		月	火	水	木	金
看護師	午前	△	×	×	○	×
	午後	○	◎	○	◎	◎
リハビリ	午前	○	○	○	○	◎
	午後	○	○	○	○	○

◎:空きあります

○:時間により空きあります

△:ご相談下さい

×:現在、空きありませんご相談下さい



あるふぁスタッフはピンクのあるふぁシャツを着て、
ご利用者様のお宅を訪問しております。

新規ご相談等ございましたらお電話ください！

訪問看護リハビリステーション あるふぁ相模大野

〒252-0307神奈川県相模原市南区文京1-4-5ピアレジ文京1-B

TEL 042-701-3775 FAX042-701-3776