



# 高齢者の睡眠と昼間の活動との関係性

作業療法学科

久保田 富夫 教授

【研究分野】 睡眠障害、昼間の活動量と内容

【キーワード】 睡眠、活動

【U R L】 <https://www.spu.ac.jp/academics/db/tabid334.html?pdid=176kubo>



## 研究概要

睡眠・時間生物学に関する研究

・高齢者の在宅生活における、昼間の活動量と生活リズムが夜間の睡眠にどのような影響を与えているのかなどの研究を行っている。

## 研究紹介

コロナ禍における一人暮らしの在宅高齢者の睡眠の見守りと訪問支援の検討（日本睡眠学会2021より）

研究の目的は、在宅で訪問看護サービスを利用している一人暮らし高齢者の日中の活動と夜間の睡眠の実態を明らかにし、訪問看護の効率化や支援の一助とすることである。方法対象は8名の一人暮らしの高齢者、1人2週間、昼夜の活動を測定した。日中はリストバンド型の活動量計、夜間はシート型体振動計を用い、各測定項目との相関関係を分析した。その結果、対象者のPSQI得点は平均6.4点であり、主観的に睡眠に問題を抱えているのは4名であった。活動量計からは、日中の歩数が少ないことなどの問題が明確に示された。

## 講座テーマ紹介

・シニア世代の睡眠健康学－睡眠準備体操

オリジナルの睡眠準備体操を考案し、ビデオなどでその特徴を紹介し一緒に実施することで入眠がスムーズにおこなえるような工夫などについて講演・実技を行っている。

・埼玉未来大学（春日部・熊谷など）睡眠の不思議

2021年には高齢者の方を対象とした、講義を5回実施した。睡眠はまだわからないことが多く、不思議な世界である。その不思議をクイズ形式などを用いて優しく解説・理解する。

・「こころの健康づくり講座」睡眠を中心に

・なぜ学生は授業中に眠くなるのか

大学生へのアンケートなどを参考にして、昼間に学生が眠くなる理由や改善方法について講義する。

## アピールポイントなど

COVID-19により、高齢者への感染リスクと死亡率の上昇を恐れ、不要不急の外出制限が推奨されました。それに伴うサルコペニア、ロコモティブシンドローム、フレイルなどの機能低下が懸念され、今後大きな問題となる可能性があります。コロナ禍では人との交流も極端に減っており、一人暮らし高齢者の日常生活の過ごし方に注視する必要があります。もう一度、睡眠と健康について、一緒に考えてみませんか。睡眠に不安があれば、ぜひ講演を依頼してください。