

🌸 ヘルパーステーションカルムです 🌸

今回のブログは、「**睡眠**」についてのお話です。

～皆さんの睡眠時間はどのくらいですか？～

厚生労働省は「健康づくりのための睡眠ガイド 2023」
を新たにまとめました。



◇成人 子ども 高齢者…推奨する睡眠時間は？◇

この中で世代を成人と子ども、それに高齢者の3つに分け、このうち成人については推奨する睡眠時間を6時間以上を目安とするとしてきました。

また、子どもについては、小学生は 9 時間から 12 時間、中学生・高校生は 8 時間から 10 時間確保することを推奨しています。



一方、高齢者については、**寢床にいる時間が 8 時間以上にならないこと**を目安に必要な睡眠時間を確保してほしいとしました。



米国での大規模調査では**睡眠時間が 7 時間の人が最も死亡率が低く長寿でした**。短い睡眠が健康にとってリスクというのは理解できるかもしれませんが、**8 時間を超える睡眠時間の人は死亡リスクが上昇する**という結果がでています。



睡眠時間は、季節や年齢によって変動したり個人差もあります。睡眠で大事なことは「**睡眠時間をきちんと確保すること**」です。

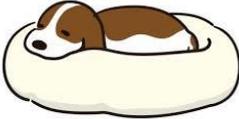
睡眠には、「**脳や身体の休養**」「**疲労回復**」「**免疫機能の増加**」「**記憶の固定**」「**感情整理**」など多くの重要な役割があります。**うまく睡眠時間を確保し、生き生きとした毎日を過ごしましょう!**



おまけ

ペットの睡眠について 🐱 🐶

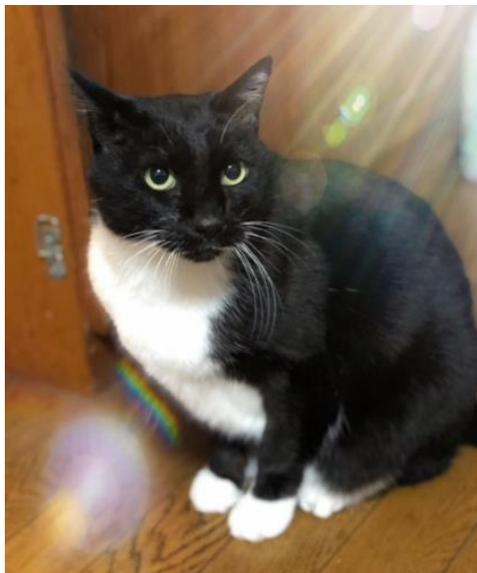
猫の睡眠時間は、成猫で 14 時間、子猫は 18 時間と言われます。猫の睡眠は一度にまとめてとるものではなく、何度かに分けてとるものなので、日中や夜中も寝たい起きたいを繰り返します 🐱 zzz 

犬の睡眠時間は、12 時間以上とされ、子犬はさらに睡眠時間が長くなる傾向にあります 🐶 zzz 

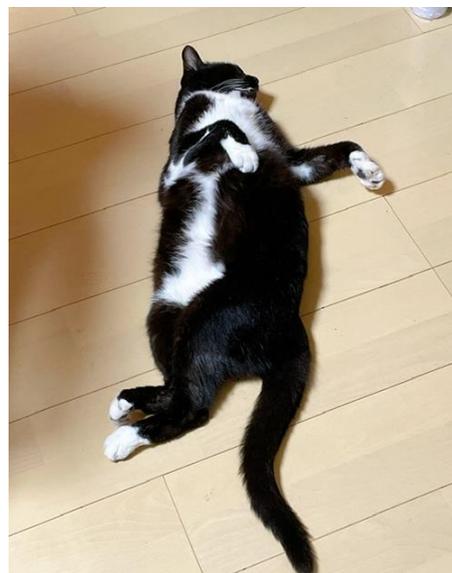
我が家では猫を飼っています 🐾

名前：ミースケ ♂

年齢：15 歳くらい（人間の 76 歳）



可愛くて毎日癒されています 🥰



お年のせいかわ良く寝ます zzz 笑