

No. C 052 2026/01

健康体力づくりコラム



保健師 光子の部屋によくおでんした♪

高齢者の健康づくりのための睡眠 ～ぐっすり・すっきり～

健康に関する話題について取り上げます。健康に関わる生活習慣、病気の予防、社会とのつながりなど、ちょっと広くみてみませんか？人を理解するいろいろな視点を感じてもらい、みんなが健康で暮らせる地域づくりの一助になれば幸いです。皆さま、「よくおでんした！（岩手弁で「ようこそおいでくださいましたの意味）」



岩渕 光子

Profile

保健師、健康運動指導士、
1億人元気運動協会認定
チェアエクササイズ・インストラ
クター

某大学で保健師・看護師の
教育に携わる。地域に出向
き、あちこち見たり聞いたりす
ることが大好き。地域に暮ら
す人への支援に興味を持ち
研究している。

睡眠のおすすめする内容 **まずはできることから！**

全体の方向性

個人差を踏まえつつ、日常的に質・量ともに十分な睡眠を確保し、心身の健康を保持する

対象者	推奨事項
高齢者	<ul style="list-style-type: none">長い床上時間が健康リスクとなるため、症上時間が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する。食生活や運動等の生活習慣や寝室の睡眠環境等を見直して、睡眠休養感を高める。長い昼寝は夜間の良眠を妨げるため、日中の長時間の昼寝は避け、活動的に過ごす。
成人	<ul style="list-style-type: none">適正な睡眠時間には個人差があるが、6時間以上を目安として必要な睡眠時間を確保する。食生活や運動等の生活習慣や寝室の睡眠環境等を見直して、睡眠休養感を高める。睡眠の不調・睡眠休養感の低下がある場合は、生活習慣等の改善を図ることが重要であるが、病気が進んでいる可能性にも留意する。
こども	<ul style="list-style-type: none">小学生は9～12時間、中学・高校生は8～10時間を参考に睡眠時間を確保する。朝は光を浴びて、朝食をしっかり摂り、日中は運動をして、夜更かしの習慣化を避ける。

加齢に伴う睡眠の変化は？

【高齢者の睡眠の特徴】

- 総睡眠時間の短縮
- 入眠潜時(寝つくのにかかる時間)の緩やかな増加
- 中途覚醒はととも増加
- 浅い睡眠の増加
- 睡眠効率の低下

睡眠を維持する能力の低下

【就床時刻、起床時刻】

- 夜間睡眠の出現のタイミングの前進
→起床時刻が早まり早寝早起き
- 就床時刻は60歳代は22時台、80歳代で21時台(総務省2021)
- 起床時刻は20歳代が最も遅く、年齢が上がるにつれて早くなる(総務省2021)
- 平日の休日の差は若者ほど大きい。

高齢者は社会的スケジュールによる平日の起床時刻の制約は小さい

【昼寝】

- 夜間以外にも睡眠が現れる(=昼寝)

昼寝の特性(仮眠、居眠り、うたたね)、
昼寝のタイミング、習慣化の有無、夜間の睡眠時間を考慮

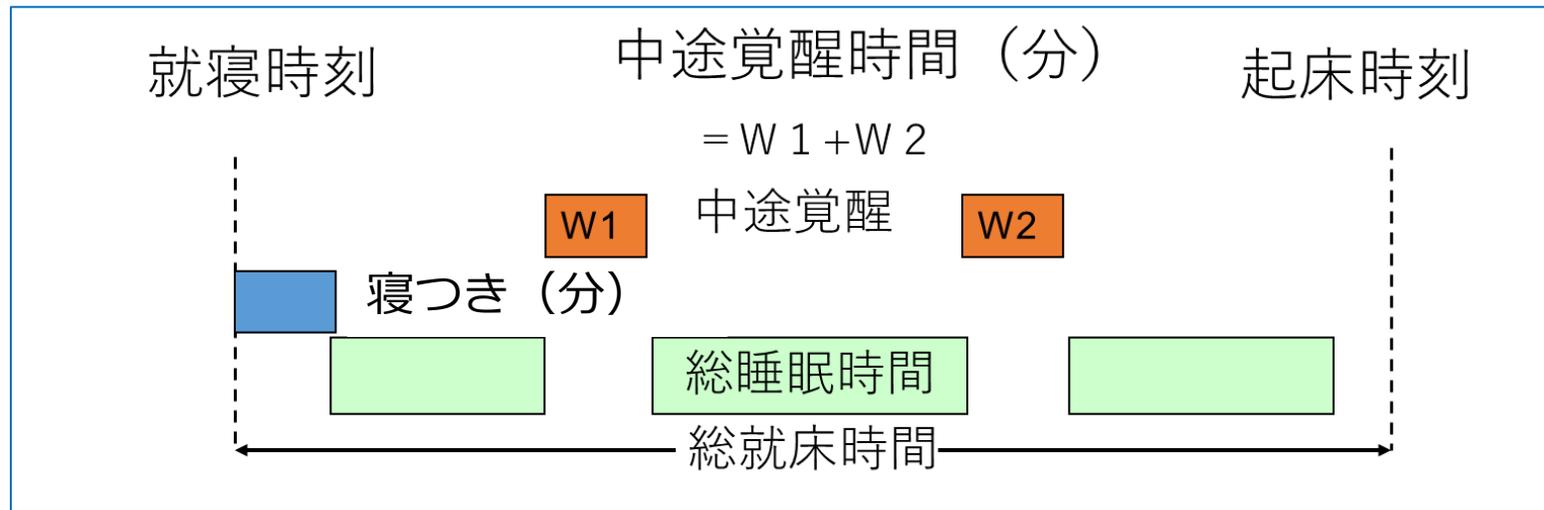
長い床上時間と健康との関係は？

- 床上時間とは？

就寝時刻(寝ようと思って寝床に入った時刻)から

起床時刻(目が覚めて起きようと思って寝床から出た時刻)までの総時間

※ 図の「総就床時間」のこと



◆ 定年退職など自宅で過ごす時間増える、また家庭内の役割も減少すると、必要な睡眠時間に対して床上時間は過剰となる傾向がみられる

- 65歳以上の高齢者世代で、床上時間が長いと？

総死亡率が増加 (8時間以上の場合)

アルツハイマー病の発症リスクの増加(9時間以上)

健康づくりのための睡眠ガイド2023
(厚生労働省.2024)

床上時間の目安を知ろう

→1週間の平均睡眠時間+30分程度

1. 1週間の平均睡眠時間(実際に眠っている時間)を知ろう

睡眠日誌の例

月日	曜日	就寝時刻	覚醒時刻	睡眠時間
○/○	月	22時	5時	7時間
	火			6時間
	水			6時間
	木			5時間
	金			7時間
	土			5時間
	日			6時間

1週間の平均睡眠時間 42時間 ÷7日 =6時間/日

2. 床上時間が8時間以上にならないことを目安にする→睡眠の質を高める

※ 日中忙しく過ごしている人でも6時間以上を確保を目安

健康づくりのための睡眠ガイド2023
(厚生労働省.2024)

長い昼寝と健康との関係は？

- 睡眠時間を実測すると、加齢に伴い少なくなる(必要な睡眠時間は減る)
- 体内時計の加齢変化による**昼夜(睡眠・覚醒)のメリハリの低下**



- 日中の活動量の減少
- 昼寝時間の増加

長い昼寝の健康への影響

- 30分以上の昼寝習慣のある人は、ない人より死亡リスクが増加(1.27倍)
- 長い昼寝、頻回の昼寝は、夜間の睡眠の質が低下、認知機能の低下

睡眠で休養がとれていないと感じるときは？

【床上時間短縮のコツ】

- **寝床で考えるはやめましょう**
- 眠れないときはいったん寝床を離れ、眠気がくるまで安静(読書、音楽、カフェインが入っていない飲み物など)で過ごし、眠気がきたら寝床に行きましょう
- 眠りを妨げる**寝室環境**(テレビやラジオ、電気をつけたまま寝る)を見直しましょう
- 室温にも気を配りましょう(冬季の就寝前室温が高いと寝つきが良い。冬季に日中暖かい室温で過ごす高齢者は夜間頻尿(1晩に2回以上)が少ない)

【短い昼寝を切り上げるコツ】

- 目覚ましをかける **短い昼寝(昼食後の30分)と夕方の軽運動**

【ポイント】 日中の覚醒維持、夕方から就床前までの居眠り防止

【日中の活動と昼夜のメリハリのコツ】

- 昼間の眠気や疲労感は昼夜のメリハリの低下により出やすい
- できるだけ長く太陽を浴びる
- 習慣的に運動をする
- 社会や他者のつながり(地域活動、対人関係)、信頼関係



睡眠や身体活動が促進

- 地域でラジオ体操、ヨガなどのイベントを活用して運動習慣をつける

→良質な睡眠確保へ