



No.44

6月 紫陽花色

# 6月 福あーる新聞



インスタ遊びに  
きてください★



こんにちは、福あーるです。雨の季節を迎える6月になりましたね。

今回は、「睡眠の姿勢」についてご紹介します。

「ばんざい寝をしている」「朝起きると首や肩が痛い」——そんな寝姿勢から、体の状態や睡眠環境について考えられることがあります。

毎日の眠りを見直して、快適な睡眠につなげていきましょう。

## その「ばんざい寝」、理由があるかもしれません

睡眠中に両腕を頭の上 上げる「ばんざい寝」。一見変わった寝姿勢に見えますが、必ずしも異常ではありません。

ばんざい寝は、

• 肩や胸が開いて楽になる

• 肩周囲の緊張を和らげる

• 呼吸しやすい姿勢を無意識に選んでいる

などの理由でみられることがあります。実際に、腕の位置によって胸郭の動きや呼吸のしやすさが変化することが報告されています。



ただし、

- いびきが強い
- 口呼吸が多い
- 睡眠中に呼吸が止まる
- 日中の眠気が強い

といった症状を伴う場合は、呼吸を楽にするために姿勢を変えている可能性もあります。睡眠環境や呼吸状態にも目を向けてみましょう。



## 枕の高さは「高い・低い」より「適切」が大切

高すぎる枕は首が前方に押し出され、首や肩の負担につながることがあります。一方で、低すぎる枕も首の筋肉に負担をかける場合があります。

大切なのは、

「首が自然な位置に保たれているか」です。

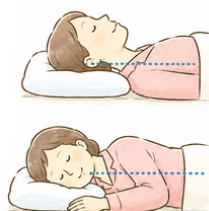
枕選びでは、

⚠️ 顎が上がりすぎない

⚠️ 顎が引きすぎない

⚠️ 横向きで首が傾かない

ことが目安になります。



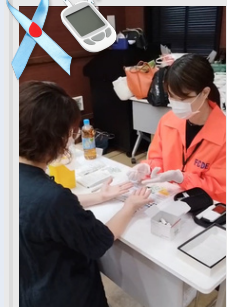
## 看護師から一言

睡眠中の姿勢には、その方の身体の状態を知るヒントが隠れていることがあります。「最近眠りが浅い」「朝起きても疲れが取れない」「いびきが気になる」など、睡眠に関するお悩みがありましたら、お気軽にご相談ください😊



## 福あーるからお知らせ

先日、地域において糖尿病療養指導士会の活動があり、管理者のうらよしNSがスタッフとして参加しました。会場では、糖尿病治療に取り組む方々に対し、血糖値測定を行い、食事や運動、日常生活での注意点についてのアドバイスを行いました。今後も専門性を活かし、地域の皆さまの健康づくりを支援してまいります。



先月の福あーるイベントは社交ダンスショーでした🎉  
6月は落語家をお招きして落語をお楽しみいただきます🎵



## お問い合わせはコチラ

福あーる訪問看護リハビリステーション

早良事務所 TEL 092-872-8090

〒814-0021 福岡市早良区荒江3丁目15-21

太宰府事務所 TEL 092-555-7680

〒818-0105 太宰府市都府楼南4丁目13-16 都府楼南4丁目借家A-1

福あーるデイサービスセンター早良

〒814-0021 福岡市早良区荒江3丁目15-21 TEL 092-235-2074

介護付き有料老人ホーム メディカルレジデンスKAI早良

〒814-0021 福岡市早良区荒江3丁目15-21 TEL 092-821-0189