



## 認知症の症状

～睡眠障害～

### なぜ、睡眠障害をおこしやすいの!?

- 脳の機能低下から、生活リズムが崩れやすい
- 日中の活動量が低下し、眠りにくくなる



時間の感覚が乱れて、  
昼夜逆転が起こりやすくなる

### 4コマまんがのおじいさんの場合

- 寝る前にコーヒー(カフェイン)を飲もうとしています。
- 眠たくないのに時間を間違えて寝ようとしています。



夜、しっかり眠るためにも  
生活リズムを整えましょう

- 暗くなったらカフェイン(コーヒー、紅茶、緑茶など)は控えましょう。
- 決まった時刻に寝るのではなく、眠くなったら寝室へ行くようにしましょう。
- 休日でも毎日同じ時刻に起きましょう。
- 朝起きたら太陽の光を浴びましょう。
- 日中の活動(散歩など)を増やしましょう。

