



PHOTO∞



みそらのブログ  
ぜひご覧ください

株式会社 美空

HP Instagram



〒783-0091  
高知県南国市立田1544-2

設立年月日  
2006年12月4日

業務内容  
地域通所介護  
日常生活支援総合事業  
小規模多機能型居宅介護



# CONNECT

—地域をつなぐケア情報—



南国市大そね

## みまもる、くらし

- ・昼夜逆転はなぜ起きる？通うことで整う“体内時計”
- ・働く私たちの“快眠ポイント”

07  
2026



## 昼夜逆転はなぜ起きる？通うことで整う“体内時計”

「夜になると眠れず、昼間にうとうとしてしまう」—そんな“昼夜逆転”は、高齢になると少しずつ起こりやすくなります。年齢とともに体力や活動量が低下し、外出や人との関わりが減ることで、1日の中での“メリハリ”が少なくなってしまうことが大きな要因です。

本来、私たちの身体には「朝になったら目が覚め、夜になったら眠くなる」というリズム、いわゆる体内時計が備わっています。しかしこの体内時計は、日中の活動や光、会話などの刺激によって整えられています。日中に過ごす時間が単調になったり、横になっている時間が長くなると、「今は昼なのか夜なのか」が身体に伝わりにくくなり、結果として昼夜逆転につながってしまうのです。

昼夜逆転が続くと、夜間の不眠だけでなく、日中のぼんやり感や意欲の低下、食欲不振など、生活全体に影響が出てきます。また、夜間に活動することで転倒のリスクが高まったり、生活リズムの乱れが認知症の進行に影響を与えることも指摘されています。ご本人だけでなく、ご家族にとっても夜間の見守り負担が増え、不安の大きな要因となります。

そこで大切になるのが、「日中をどう過ごすか」です。デイサービスに通うことは、この体内時計を整える大きなきっかけになります。決まった時間に起き、身支度を整えて外出する。到着後は体操やレクリエーション、入浴や食事など、自然と身体を動かし、人と関わる時間が生まれます。こうした“活動の積み重ね”が、「今日はしっかり過ごした」という感覚をつくり、夜の自然な眠りへとつながっていきます。

また、スタッフからの声かけや周囲の方との会話、笑い合う時間は、心にも良い刺激となります。「誰かと過ごす時間」があることで日中の覚醒が促され、生活全体に明るさが戻ってくる方も少なくありません。通う日があることで、1日の流れに“軸”が生まれます。その積み重ねが、少しずつ生活リズムを整え、「夜は眠り、昼は活動する」という本来のリズムを取り戻していきます。

「最近、昼と夜が逆になってきたかも」と感じたときこそ、生活の中に“通う習慣”を取り入れるタイミングかもしれません。無理なく、自然に整えていく—その一歩として、デイサービスの活用を考えてみてはいかがでしょうか。

## 働く私たちの“快眠ポイント”

利用者さまの生活リズムを支える私たちにとって、実は“自分自身の体調管理”もとても大切です。特に、質のよい睡眠は日中の集中力や気配りにつながり、安全で安心できるケアの土台になります。忙しい毎日の中でも、少しの工夫で眠りの質は変わります。

たとえば、朝はしっかり光を浴びて体内時計をリセットすること。日中に体を動かすことで、夜の自然な眠気につながります。また、帰宅後は強い光やスマートフォンの見過ぎを控え、ゆったり過ごす時間をつくるのも効果的です。

「しっかり眠ること」は、特別なことではなく、日々の積み重ねです。私たち自身のリズムが整うことで、利用者さまのリズムを支える力にもつながっていきます。小さな習慣を大切にしながら、これからも心地よい毎日をつくっていききたいですね。



**セルフケア  
していますか？**

**深呼吸で自律神経を整える**  
3秒吸って5秒はく呼吸法で、緊張やストレスをやわらげます。

## 指先いきいき、豆仕事



ほっと便り



みそら デイサービス みそら

日常生活支援・レクリエーションで自立支援  
南国市十市1524番地2 ☎088-865-8171

菜園で収穫したそら豆の下処理を利用者様と一緒に行いました。さやを開けて豆を取り出す作業は、指先を使う機会となり、手指の機能維持や認知機能への刺激にもつながります。また、「昔手伝いでやったことあるでー」「豆ごはんにするがやる？」といった会話が自然と生まれ、昔の思い出を振り返ることで気持ちの活性化も期待できます。



## タマネギ、どっさり収穫



みそら 小規模多機能型  
居宅介護事業所 みそら

通い+泊まりで柔軟に生活をサポート  
南国市立田1544-2 ☎088-803-4113

土に触れ、玉ねぎを引き抜く動作は、手や腕にしっかり力を入れる練習になります。立ったりしゃがんだりすることで足腰の運動にもつながり、季節を感じながら体を動かせる時間になりました。職員もタマネギをいただきました。



## イントロクイズ



小規模多機能型

みそら サテライトみそら

通い+泊まりで柔軟に生活をサポート 南国市堀ノ内631番地1 ☎088-856-5196



音楽のはじまりに耳を澄ませ、曲名を思い出すことは、記憶力や集中力を刺激する脳のトレーニングになります。懐かしいメロディーに自然と会話も弾み、みなさんで答えを考える時間が交流の輪を広げてくれました。青空の下で楽しむクイズは一味違っていいですね。



## 指先に意識を集中!



小規模多機能ホーム

みそら山田

通い+泊まりで柔軟に生活をサポート 香美市土佐山田町楠目1465 ☎0887-52-8391



箸を使ってつまむ動作は、指先の巧緻性（こうちせい）を高めるリハビリのひとつです。力の入れ方や調整を繰り返すことで、日常生活動作の維持・向上につながります。また、集中して取り組む時間は脳へのよい刺激にもなります。



## 日々是歳時記

編集者の偏愛コラム



「盛夏(せいか)」  
一年で最も暑さが厳しい時期。強い日差しとともに、夏のエネルギーを感じる言葉です。

