

地域住民における睡眠教育が睡眠，笑う頻度に与える効果

山岡香織¹⁾・松木太郎²⁾・田中秀樹²⁾

(広島国際大学 健康科学研究科 心理学専攻¹⁾, 広島国際大学 健康科学部 心理学科²⁾)

研究の目的

脳，心身の健康と密接に関係する睡眠問題の予防，対策は，本人の心身健康，能力発揮，魅力発揮のみならず，かかわる家族や well-being を考える上でも重要である。睡眠の不足や悪化は，前頭葉機能を弱め，感情コントロール等にも影響を与える（白川，2008）。地域住民に対して2週間の睡眠教育（知識教育，グループワーク等）を行い，2週間の睡眠日誌等を実施した先行研究では，睡眠改善に加え，精神健康が改善することが報告されている（Tamura & Tanaka, 2017）。今後，健康寿命の延伸や well-being を考える上でも，高齢者へのアプローチは必須である。そこで本研究では，65歳以上の地域住民を対象に，より簡便な睡眠教育（60分1回）を実施し，睡眠や笑う頻度や QOL に与える効果を検討した。

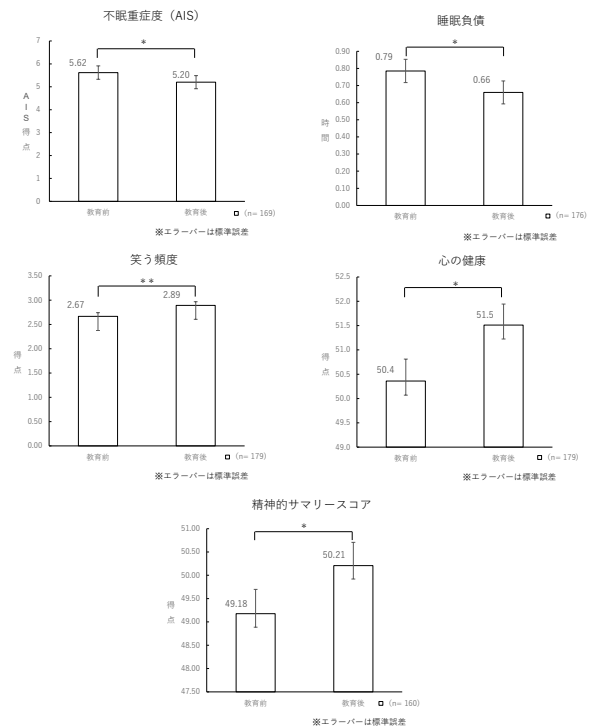
方法

2025年5月～6月にかけて，A県B市在住の65歳以上から無作為に選定された220名を対象に睡眠教育を行った。講義形式で60分程度，睡眠教育を実施し，生活リズム健康法（Tamura & Tanaka, 2017）を用いて，各自が「頑張ればできそう」と評価した目標を1つ選択させ，2週間実践してもらった。その後，評価票を睡眠教育2週間後（対面），1ヶ月後（郵送）に回答を求めた。評価票は，アテネ不眠尺度（Okajima et al., 2013），睡眠休養感としてRSQ日本語版（Ibata et al., 2023），笑う頻度，幸福感1項目，健康関連QOLとしてSF-8（福原ら，2004）で構成した。分析には，186名（平均年齢80.24歳）を対象とした。解析には，SPSS Statistics ver.30およびAmos ver.30を用いた。睡眠教育の効果評価には，一般化線形混合モデルを用いた分析等を行った。有意水準は5%とした。なお，本研究は，本学の倫理審査委員会の承認（倫24-026）を得て実施された。

結果

睡眠教育実施前に比べ，実施2週間後で，不眠重症度と睡眠負債が，有意に減少した（ $p<.05$ ）。

また，笑う頻度が有意に増加し（ $p<.01$ ），心の健康と精神的サマリースコアが増加した（ $p<.05$ ）。



考察

本研究の結果，60分1回の簡便な睡眠教育により，不眠重症度，睡眠負債が有意に改善し，笑う頻度，心の健康，精神的サマリースコアが有意に増加した。短時間でも参加しやすい睡眠教育が，地域住民の睡眠改善と精神的 well-being の促進に寄与する可能性が示唆された。特に笑う頻度は，ポジティブ感情の活性化を介した好循環をもたらす可能性がある。今後は，地域の健康増進施策において，継続的に導入し，より長期的な効果を検証することが課題である。

引用文献

- 白川修一郎他(2008). 睡眠改善学，ゆまに書房。
Tamura & Tanaka (2017). Effects of sleep management with self-help treatment for the Japanese elderly with chronic insomnia: a quasi-experimental study. *J Behav Med.* 40: 659–668.