

3-7 ● 睡眠

1092	布団	ふとん	Futon, bedding 被子	chăn, đệm Kasur
<p>共～を敷く／～を干す</p> <p>畳の上に布団を敷いて寝るのが、祖父の習慣だ。</p>				
1093	ベッド	べっど	Bed 床	giường Bed; Tempat tidur
<p>共介護～／電動～／折り畳み～</p> <p>介護ベッドで使うマットレスをレンタルする。</p>				
1094	ベッド柵	べっどさく	Bed-guard, side-rail	thanh chắn giường
1095	サイドレール	さいどれーる	床栏杆、侧轨	Side rel; Rel penghalang disisi tempat tidur (seperti pagar)
<p>共～をつける／～を取りつける／～を外す</p> <p>ベッド柵をつけて、祖母がベッドから落ちないようにしている。</p>				
1096	枕	まくら	Pillow 枕头	gối Bantal
<p>共～が高い／～が低い／～が固い／～が柔らかい／抱き～／～カバー</p> <p>枕が高かったようで、起きたとき、首が痛かった。</p>				
1097	枕元	まくらもと	Headboard, bedside (table, etc.) 枕边	cạnh gối Disamping bantal; Didekat bantal
<p>目覚まし時計を枕元に置いて、寝るようにしている。</p>				
1098	毛布	もうふ	Blanket 毛毯	chăn Selimut
<p>共～を掛ける</p> <p>布団だけでは寒いので、毛布を掛けて寝たほうがいい。</p>				
1099	シーツ	しーつ	Bedsheet 床单	ga trải giường Sprei
<p>共～を掛ける／～交換／～を取り換える</p> <p>1週間に2回、シーツを取り換えることになっている。</p>				
1100	リネン	りねん	Linen 床上用品 (床单、枕套等)	đồ vải (ga giường, vỏ gối, v.v.) Linen (Sprei, selimut, sarung bantal, handuk dll)
<p>共～交換</p> <p>嘔吐物が付着してしまったので、リネン交換をする。</p>				

1101	床頭台	しょうとうだい	Bedside cabinet 床头柜	kệ đầu giường Meja/Lemari kecil disamping tempat tidur
床頭台の引き出しに財布がしまっておりあります。				
126 Part 1-5	湯たんぽ	ゆたんぽ	Hot-water bottle 热水袋	can nước nóng để sưởi ấm Hot pad; Kantung/Botol yang diisi air panas untuk menghangatkan
湯たんぽを使う場合は、火傷に気を付ける。				
1102	睡眠	すいみん	Sleep 睡眠	ngủ, giấc ngủ Tidur
共 ～を取る／～が深い／～が浅い／～時間 疲労回復には、睡眠を取るのが一番だ。				
1103	就寝	する じゅうしん	Going to bed	đi ngủ, lên giường
1104	就床	する じゅうしょう	就寝	Tidur; Pergi tidur
共 ～時間／～時刻 健康保持のために、就寝時間は11時前にするといい。				
1105	起きる	おきる	Getting up, getting out of bed	thức dậy, ngủ dậy, ra khỏi giường, dậy
1106	起床	する きしょう		
850 Part 3-2	離床	する りしょう	起床、离床	Bangun tidur
共 ～時間／～時刻 毎朝、10時に起床する。				
1107	消灯	する しょうとう	Lights-out 熄灯	tắt đèn Mematikan lampu
共 ～時間／～時刻 施設は夜の11時に消灯します。				
1108	眠気	ねむけ	Drowsiness, sleepiness 睡意, 困	con buồn ngủ Rasa kantuk; Mengantuk
共 ～がする／～が起こる／～を覚ます 昼食後は眠気を覚ますために、体操をした。				

1109	寝つき	ねつき	Sleep quality, soundness of sleep 入睡	tr thể ngủ Waktu seseorang untuk bisa tidur
<p>☞～がいい／～が悪い</p> <p>佐藤さんは寝つきがいい。</p>				
1110	入眠	する 入眠	Falling asleep 入睡	vào giấc, đi vào giấc ngủ Tidur; Pergi tidur
<p>利用者が気持ちよく入眠できるように、環境を整える。</p>				
1111	安眠	する 安眠	Sound sleep, good night's sleep	ngủ ngon
1112	良眠	りょうみん	安眠、睡得好	Tidur nyenyak; Tidur lelap
<p>枕の高さを調整したら、安眠できるようになった。</p>				
1113	浅眠	せんみん	Poor sleep, light sleep 睡不沉	ngủ chập chòn, ngủ nông Tidur tidak nyenyak; Sering/Mudah terbangun
<p>睡眠リズムの乱れが浅眠の原因だ。</p>				
1114	熟睡	する 熟睡	Sound sleep, good night's sleep	ngủ sâu, ngủ say
1115	熟眠	する 熟眠	熟睡	Tidur nyenyak; Tidur lelap
<p>出川さんは最近、熟眠できない日が続いているそうだ。</p>				
1116	傾眠	けいみん	Drowsiness, somnolence, snooze, doze	ngủ lơ mơ
1117	うとうと	する うとうと	嗜睡、迷迷糊糊、似睡非睡	Keadaan mengantuk
<p>高橋さんは日中、傾眠傾向が強い。</p>				
1118	寝不足	ねぶそく	Lack of sleep, inadequate sleep	thiếu ngủ
1119	睡眠不足	すいみんぶそく	睡眠不足	Kurang tidur
<p>昨夜は寝つきが悪く、今日は睡眠不足だ。</p>				

1120	寝返り	ねがえり	Turn over in bed 翻身	lật người, đảo người Ganti posisi saat tidur
共 ～をうつ 自分で寝返りをうつのが困難な場合は、体位変換が必要です。				
1121	寝相	ねぞう	Sleeping position 睡相	tư thế ngủ Posisi tubuh saat tertidur
共 ～がいい／～が悪い 小林さんは寝相が悪いので、ベッド柵をつけて落ちないようにする。				
1122	寝言	ねごと	Sleep talking, somniloquence 梦话	nói mơ Mengigau
共 ～を言う 部屋から声がすると思ったら、寝言だった。				
1123	歯ぎしり	する はぎしり	Teeth-grinding, bruxism 磨牙	nghiến răng Suara gigi dan gigi bergesekan/beradu saat tidur
歯ぎしりが原因で顎が痛くなり、歯医者に相談した。				
1124	寝たきり	ねたきり	Bedridden 卧床不起	nằm liệt Bedridden; Pasien/Orang yang hanya bisa berbaring ditempat tidur
共 ～になる／～を予防する 祖母は脳卒中を患って、寝たきりになった。				
1125	寝食分離	しんしょくぶんり	Ensuring that the patient sleeps and eats in separate places 寝食分離	để nói ngủ và nơi ăn tách rời nhau Pembagian antara tempat untuk tidur dan tempat untuk makan
利用者に生活のメリハリをつけてもらうために、寝食分離を心がけている。				