



Vol. **04**

# 大人の健康だより

Adult Health Report

仕事のパフォーマンスを上げるための

## 睡眠のきほん

### なぜパフォーマンスを左右するのか？

睡眠時間が6時間以下の場合...

脳のパフォーマンスが**2日間徹夜**したのと同じ状態になると言われています。



(参考) Chronic restriction of sleep periods to 4 h or 6 h per night over 14 consecutive days resulted in significant cumulative, dose-dependent deficits in cognitive performance on all tasks.

あなたも眠気で生産性が下がる体験をしているはず...

- 睡眠不足が続くと、
- 集中力・判断力が低下
- ストレス耐性が下がる



こうしたことがミスや生産性の低下につながります↓

### あなたの睡眠チェックリスト

「はい」がいくつあるか数えてください

- 朝、スッキリ起きられない
- 昼間、強い眠気を感じることもある
- 休日に平日より2時間以上長く寝てしまう
- ベッドに入っても30分以上寝つけない
- 夜中に何度も目が覚める

→ 3つ以上当てはまる方は、**睡眠改善**が必要！



### 寝る準備は「朝」から！

パフォーマンスUPには朝の習慣が重要！

#### ①朝日を浴びる

→ 体内時計がリセットされる

#### ②朝食をしっかりと摂る

→ 睡眠ホルモン「メラトニン」分泌を促進

#### ③朝の軽い運動

→ 夜の深い睡眠につながる



### すぐできる睡眠アクションプラン5

できることから始めて、2週間かけて習慣化しましょう

01. 寝る90分前にお風呂で体温調整
02. 寝室を快適な温度・湿度に保つ
03. 毎日同じ時間に寝る・起きる
04. スマホは寝る1時間前にオフ
05. 昼寝は15~20分に抑え、夕方うたた寝しない

Writer

アスカゼ 田中 宏樹

子ども達が過ごしやすい社会のために、働く大人が心の余裕をもてるよう健康支援を行っています。