

大人の健康だより



マイクロブレイクと生産性

なぜ「小さな休息」が大きな成果を生むのか？

「マイクロブレイク」とは？

【主な特徴】

時間：30秒～数分程度

目的：認知的疲労をリセット
モチベーションを回復

(例) ・席を立つ
・窓の外を見る
・簡単なストレッチ



なぜ注目されているのか？

7時間

日本人の平均座位時間

背景にある「座りすぎ」問題

人間の集中力は長時間持続しにくく、定期的な小休憩がパフォーマンスの維持に重要とされています。

座りすぎのリスクを軽減する意味でも有効な手段として注目されています。



マイクロブレイクのメリット

効果	説明
集中力持続	短いリセットで疲労をためない
ミスの予防	頭の回転がクリアに戻る
身体の不調予防	肩こり・腰痛・眼精疲労などに有効
メンタルケア	気分転換とリフレッシュ効果



おすすめの休憩アクション

✓ 深呼吸を3回

自律神経を整える

✓ 視線を遠くに向ける（20秒）

目の疲れを軽減

✓ 軽く口角を上げて微笑む

ストレス軽減ホルモンが出る

✓ 水を一口飲む

水分不足による脳の働き低下を防ぐ

Writer アスカゼ 田中 宏樹

【引用・参考文献】

- Effects of active microbreaks on the physical and mental well-being of office workers: A systematic reviewEffect of zero-time exercise.
- Daily Micro-Breaks and Job Performance: General Work Engagement as a Cross-Level Moderator
- Taking a Stand for Office-Based Workers' Mental Health: The Return of the Microbreak