

作業効率・集中力にも影響大?!

よい睡眠でパフォーマンスアップ

start!

朝

日光を浴びる

体内時計をリセットし、
自然界の昼夜のリズムに
合わせる効果が!

夜勤・交代勤務の人は…

- 朝帰宅時はサングラスで日光を避ける
- アイマスクや耳栓で光や音を遮断するなど

眠った時間にかかわらず、
毎日同じ時間に起きるのも大切!



朝食

頭とからだの目覚めを促進。
昼夜のリズムが整い、
よい目覚め&快眠に。

まずはシリアル、フルーツ、ゆでたまご、
市販のサンドイッチなどでOK。



昼 短い昼寝

「午後早い時間帯に30分以内の昼寝」で
午後のパフォーマンスアップ。



軽い運動

昼間の軽い運動で、
夜はぐっすり。

仕事の移動時や
帰宅時に早歩き

夜 リラックスタイム

心身の緊張を解いて眠りの準備。
自分が快適な方法でリラックス。

40度以下のぬるめのお湯にゆっくり
浸かるのもおすすめ



寝酒、寝る前のタバコ・カフェイン

眠りを浅くしたり、寝つきを悪くするもと。夕食時の
軽い晩酌や、ハーブティ・ホットミルク・カフェイン
なしのコーヒーなどにチェンジを。

X
NG眠れない
とき

- 無理に眠ろうとせず、一旦寝床から出てばーっと
テレビをながめるなど、リラックス。眠くなったら
再び寝床へ。
- 眠りが浅いときは、遅寝・早起きで、熟睡感アップ。

*厚生労働省「健康づくりのための睡眠指針2014」をもとに作成
(厚生労働省ホームページよりダウンロード可)

厚生労働省 睡眠指針2014 検索

“理想の睡眠”にとらわれない

ちょうどいい睡眠時間や寝つきやすい環境は人それぞれ。
快適な睡眠の妨げになることもあるため、「理想的な睡眠」
にとらわれすぎないようにするのも大事なポイントです。

※日中の強い眠気やひどい居眠りは睡眠不足のサイン。慢性的につ
づく場合は、睡眠時無呼吸症候群やこころの病気がかくれている
こともありますので、つらいときは、専門家に相談しましょう。

けんぽお知らせ板