

# 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。

お昼休みに軽く昼寝



## 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



**×  
NG**

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。



**眠れない  
とき**

- 無理に眠ろうとせず、一旦寢床から出てぼーっと  
テレビをながめるなど、リラックス。眠くなってから  
再び寢床へ。
- 眠りが浅いときは、遅寝・早起きで、熟睡感アップ。

## “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。

\*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

## けんぽお知らせ板