

保健師さんの健康チェック

すっきり！昼寝のコツ

健康管理センターかがわ

杉尾 純子さん

疲れがたまると集中力や気力が低下し、心身に不調があらわれます。また睡眠不足は高血圧や脳卒中、心臓病の疾病リスクを高めるといわれています。

夜に十分な睡眠をとることはもちろんですが、適度な昼寝習慣を取り入れると、精神が安定して仕事の効率がアップするなどの効果があり、おすすめです。

昼寝の効用

- 疲労回復
- イライラ防止
- ストレス解消
- 集中力・注意力の回復

かじいり昼寝のコツ

▼ 30分以内

▼ 午後3時まで

(夜の睡眠に影響が出ないように)

▼ 横にならない

(深い睡眠にならないように)

▼ 緑茶やコーヒーなどを

飲んでは

(カフェインの効果で目覚めがよい)

▼ 眠れなくても目を閉じる

(リラックスやうとうとするだけでもよい)

ちよつとした時間を活用して上手に疲労回復しましょう。

