# 良質な睡眠で毎日をリフレッシ





# → 最高のパフォーマンスを



**良い睡眠は睡眠の量**(睡眠時間)**と質**(睡眠休養感)が重要です。 6時間以上の良い睡眠を確保することで、生活習慣病予防や仕事中の作業能力・集中カアップに もつながります。睡眠時間を確保し、睡眠休養感を高める工夫を日常生活に取り入れましょう!

## 【トップアスリートの強さの秘訣】

2024年シーズン、米大リーグ・ドジャースの大谷翔平選手は数々の新記録を打ち立て、野球界に大きな衝撃を与えました。 強さの秘訣の一つに、睡眠が大きく関わっており、睡眠をしっかりとることで身体の疲労を回復させ、最高のパフォーマンスを維持して います。トップアスリートは運動や食事にプラスして睡眠も重要であり、これらが全てバランスよく整うことで、良いパフォーマンスの発 揮につなげています。





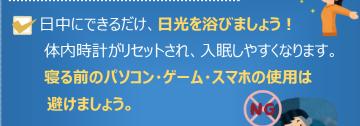


# 良い睡眠のための3つのポイント









就寝1~2時間前に入浴

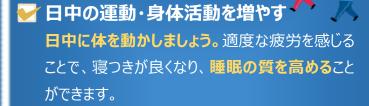
しましょう。

できるだけ静かな環境で

眠りにつきやすくなります。 眠りましょう!!



騒音は睡眠効率を低下 させます。



❤️朝食を抜かず、寝る直前の食事は控える しつかり朝食を食べ、就寝2時間前までに食事を終 わらせましょう。体内時計は後ろにずれてしまい、寝つ きが悪く、睡眠不足になりやすくなります。

# 3.嗜好品(お酒、たばこ、コーヒー)



**晩酌は控えめにし、寝酒(寝つきを改善させるため の飲酒)**はしないようにしましょう。 **眠りの質の低下**に つながります。



タバコに含まれるニコチンは覚醒作用があり、睡眠の妨 げとなります。健康のためにも喫煙は控えましょう。

# カフェイン



カフェインの摂取は**寝つきの悪化や中途覚醒の増** 加、眠りの質を低下させる可能性があります。1日 のカフェインの摂取量は 400 mgを超えないようにし ましょう。

※カフェイン 400 mgの目安 ドリップコーヒーでコーヒーカップ 4 杯分(700ml) ペットボトルコーヒー1.5 本分(750ml)

参考:厚生労働省 健康づくりのための睡眠ガイド 2023、厚生労働省 e-健康づくりネット

# おすすめの掲示場所 1コピー機の前 トイレ、手洗い場 3給湯室 ψ煙所 休憩室