

良質な睡眠で毎日をリフレッシュ！！

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、生活習慣病予防や工作中的作業能力・集中力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、睡眠をしっかりす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がっています。



良い睡眠のための3つのポイント

1.睡眠環境（光・温度・音）

☑ 日中にできるだけ、日光を浴びましょう！

体内時計がリセットされ、入眠しやすくなります。

寝る前のパソコン・ゲーム・スマホの使用は避けましょう。



☑ 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。



2.生活習慣（運動・食事）

☑ 日中の運動・身体活動を増やす

日中に体を動かしましょう。適度な疲労を感じることで、寝つきが良くなり、睡眠の質を高めることができます。



☑ 朝食を抜かず、寝る直前の食事は控える

しっかり朝食を食べ、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）

☑ アルコール



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。

☑ ニコチン



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）



おすすめの掲示場所

- ① コピー機の前
- ② トイレ、手洗い場
- ③ 給湯室
- ④ 喫煙所
- ⑤ 休憩室