

## 良質な睡眠でいきいきと働こう



みなさんは、毎日「ぐっすり」と満足な睡眠はとれていますか？  
仕事だけではなく、家事や育児・介護などに追われるビジネスパーソンにとって、睡眠時間をしっかり確保することは難しいと感じている方はきっと多いはず。  
ここでは、「睡眠時間の確保」ではなく、「質のいい睡眠」をとる方法についてお伝えします！

## 睡眠チェックリストをやってみよう！ 🌙

## 夜

- 22時以降に夕食をとる
- 寝る直前に歯を磨く
- 靴下を履いたまま寝ている
- 寝る直前までスマホをみている
- よく電気をつけたまま寝落ちをする
- 布団に入っても30分以上眠れないことがある
- 休みの日は平日の日よりも1時間以上睡眠時間が長い

## 朝

- 朝起きてもカーテンを開けない
- 睡眠時間は足りているのに、朝すっきり起きられない

## 日中

- 打合せ中に眠くなる
- 電車で座ったとたんに寝てしまう

合計 個

あなたはいくつ☑がつけましたか？

**実は...3つ以上チェックがつくと睡眠の質が低下しているかも！**

## 脳疲労は睡眠の質を低下させる

身体をハードに使っているわけではないのに、なぜか疲れがとれないことはありませんか？

実は、睡眠に悩む人は、脳疲労に陥っているかもしれません。脳科学の研究によって、脳が疲れると身体が疲れているときと同じ症状がでることがわかっています。

パソコンやスマホによる目の酷使や脳をつかう事務作業やサービスなどの労働が原因のひとつです。

これを改善するためには、脳脊髄液や脳内の血行の流れをよくしてたまった老廃物を流すことが大切になります。隙間時間にマッサージをして、睡眠の質をアップしましょう。



## 今日から使える！脳疲労改善マッサージ



- ①耳の上2センチほどのところを手のひらの付け根の「掌底」で6～10回ぐりぐりと回す感じで押す

- ②側頭部全体を、親指以外の4本の指を立ててほぐしていく



- ③5本の指で、頭のとっぺんをゆっくりと回しながら押し込み力を抜くこれを6～10回繰り返す  
頭全体の血流をよくしてあげるイメージ