

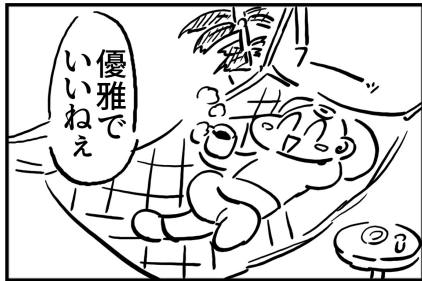
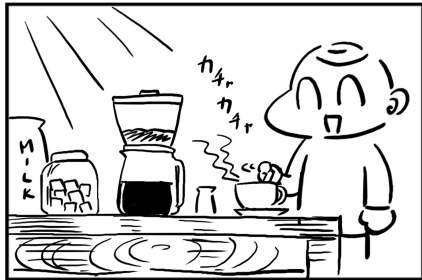
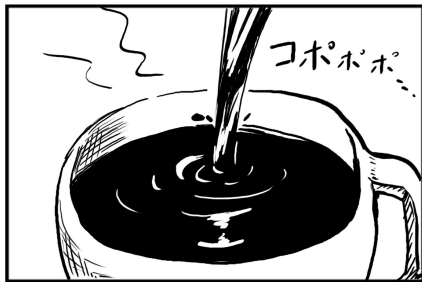
快眠の作法

Q

昼食後にお昼寝をした後も眠気が抜けなくて仕事に影響あるんだけど、どうしたらいい？

A

お昼寝前にカフェインを摂るといいタイミングで効き始め、目覚めやすくなります。



午後からの仕事の効率を上げるためにも少しのお昼寝はオススメです

午後に眠くなってしまふのは自然なことであり、睡眠不足かどうかは関係ありません。大脳は働き続けるとオーバーヒートしてしまうので、自己防衛のために眠気信号を発信します。軽い眠気を追い払う仮眠をとるなら、15～20分程度で十分です。しかし、昼寝をしたのはいいけど、起き抜けにぼーっとしてしまうのが心配です。昼寝をする前にコーヒーや緑茶などカフェインの入ったものを飲むと、20分程でカフェインの覚醒作用が効きはじめ、目覚めやすくなります。

短時間でも眠るとリフレッシュでき、仕事の効率を上げるなど効用が認められますので上手く活用してみてくださいね。



編集後記 皆さんの最近のマイブームは何ですか？

私は果物のキウイ。ビタミンCは、フルーツの中でもトップクラスのようです。また、免疫力向上や、がん抑制効果も認められているとのこと。包丁で半分に切って、スプーンで掬えば、簡単に食べられる点も良いですね。小腹が空いた時にもピッタリです。ぜひお試しください。

‘超’寝具店ヌノヤ（株式会社布屋商店）代表取締役社長 布谷剛