かんたん♪ らくらく♪ 今夜からできる♪

快眠の作法

第89号
2024/07/19

Q 昼寝をすると仕事の効率が良くなると聞いたけど どのくらい眠ったらいいの？

A およそ10～15分ほどの仮眠をするのが 理想的といわれています。

お昼休みには10分程度でいいので目を閉じてみましょう

人間の脳は睡眠から目が覚めて活動を始めると同時にどんどん睡眠物質（睡眠の誘発や維持に関与する物質）がたまっていきます。

この睡眠物質が蓄積すると眠気や疲労から脳のパフォーマンスが低下してしまいますが、仮眠を取ることで睡眠物質の蓄積を解消し作業効率を向上させることができます。

仮眠を取る時間についてですが、**実はちょうどお昼休みくらいとなる起床5～6時間ごろに10～15分ほど目を閉じるのが最も適しているとされています。**目を閉じるだけでも効果はありますので、普段スマホなどを見ている時間を少しでいいので充ててみると効果が実感できるかもしれませんね。

編集後記

女子ゴルフ海外メジャー・エビアン選手権、古江彩佳選手が見事優勝しました。
最終日14番ホールからの大逆転に、首位打者争いをしていたイチロー選手のコメントを思い出します。
『他の打者の成績は、僕には制御できない。自分の成績に集中するのみ。』
首位打者争いと同様、ゴルフも他の選手との競い合いですが、古江選手も同じ心境だったことでしょう。
自分でコントロールできないことには惑わされず、自分でコントロールできることに集中したいものです。

‘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

★次回第90号は2024年08月2日から下記の各ネットページへの掲載、またLINE会員への配信にて、ご覧頂けます。 ★次回もお楽しみに!!
（‘超’寝具店ヌノヤHP、‘超’寝具店ヌノヤ楽天市場店、‘超’寝具店ヌノヤYahoo!ショッピング店、‘超’寝具店ヌノヤ本店）

発行：‘超’寝具店ヌノヤ（株式会社布屋商店）/ 富山県高岡市御旅屋町95 / 本社電話番号（0766）21-0632