

NASA で実証されている効果！

## パワーナップ(積極的仮眠)



「パワーナップ」とは、昼寝やうたたねを意味する「nap」と「power up」を掛け合わせた造語です。日本語では「積極的仮眠」と呼ばれ昼間取る仮眠を指します。昼間取る仮眠は、夜の睡眠の3倍ほどの効果があるとも言われており、アメリカ航空宇宙局の NASA でも実証されているそうです。昼休憩時の仮眠で脳と体を休め、午後の仕事のパフォーマンスを向上させましょう。

### パワーナップの効果

#### ◇疲労回復

朝からフル回転している脳を休ませることができます。

#### ◇作業効率の向上

パワーナップには、記憶力や注意力を向上させる効果もあります。

#### ◇従業員の健康増進

睡眠不足を補い、軽度のストレス解消に繋がります。

#### ◇作業品質の向上

昼食後に眠気を感じる方は少なくありません。パワーナップによってミスや事故を未然に防ぐことができます。



### パワーナップの効果的な実践方法

#### ◆仮眠時間は 15～20 分程度

30 分以上になると逆効果になるので、気を付けましょう。また、時間帯は正午～15 時の間が適しています。

#### ◆横にはならない

横になると深い眠りになりやすいため、座ったまま机に伏せたり、身体を起こした体勢で仮眠を取ります。

#### ◆眠りに入りやすい環境を整える

仮眠体勢になってからスムーズに眠りに入ることが理想であるため、アイマスクなどで光を遮断したり、周囲の音が気にならない静かな場所で行うと眠りに入りやすくなります。

#### ◆仮眠を取る前にカフェインを摂取する

カフェインの覚醒効果が出始めるのは摂取から 15～20 分と言われています。事前に摂取しておくことで、すっきりと目覚めることができます。



日本の企業でもパワーナップは広がりを見せているようで、企業によっては仮眠室を設け、パワーナップの環境を整えているところもあるようです。

15 分程度であれば、昼休憩内に仮眠を取ることも難しくはないと思いますので、興味のある方はぜひ試してみてくださいはいかがでしょうか。