

睡眠の質をあげる方法

睡眠の質が仕事の質を左右する!?



働き方改革が叫ばれる中、効率的に働くポイントとして、「睡眠」への関心が高まっています。日中、頭がさえずに仕事が捗らない、そのような経験はありませんか。その原因のひとつとして、「睡眠」が挙げられます。確かに睡眠不足だと頭がさえず、仕事の生産性は上がりませんよね。しかし、単に睡眠時間を長くしても意味はないようです。長く寝たのに頭がボーっとすることもあるように、睡眠は量より質が重要のようです。

1 就寝・起床時間を一定にする

週末の夜ふかしや休日の寝坊、昼寝のしすぎは体内時計を乱します。

平日・週末にかかわらず同じ時刻に起床・就床する習慣を身につけることが大事です。

2 睡眠時間にこだわらない

睡眠時間には個人差があります。「〇時間眠る」と目標を立てない方が良いでしょう。

眠れずに寝床にいる時間が長すぎると熟眠感が減ります。

日中に眠気があるときは仕事の昼休み等、15 時くらい迄に 30 分以内の昼寝をとると効果的です。

3 早朝に太陽の光を浴びる

太陽光など強い光には体内時計を調整する働きがあります。光を浴びてから 14 時間目以降に眠気が生じてきます。早朝に光を浴びると夜寝つく時間が早くなり、朝も早く起きられるようになります。

4 適度な運動をする

ほどよい肉体的疲労は心地よい眠りを生み出してくれます。激しい運動は体に刺激となり寝付きを悪くするため逆効果です。体に負担にならない程度の有酸素運動を長時間継続することが効果的です。

5 自分流のストレス解消をする

ストレスは眠りにとって大敵です。音楽・読書・スポーツ・旅行など、自分に合った趣味を見つける等、上手に気分転換をはかり、ストレスをためないようにしましょう。

6 寝る前にリラックスタイムを作る

睡眠前に副交感神経を活発にさせることが良眠のコツです。半身浴は副交感神経を優位にさせますし、好きな音楽や読書などで心身の緊張をほぐし、リラックスできる時間を作りましょう。

7 快適な寝室づくりを

ベッド・布団・枕・照明などは自分に合ったものを選びましょう。温度や湿度にも注意が必要です。睡眠のための適温は 20℃前後で、湿度は 40%-70%くらいに保つのが良いといわれています。

質の良い睡眠をとって心身の状態が良くなれば、良いアイデアが生まれたり、時間あたりにこなせる仕事の量が増えるなど、日中の作業の効率が上がります。日中より生産性を上げるために、睡眠の質を改善するところから始めてみてはいかがでしょうか。

