

# 睡眠から見直す コンディショニング



TENTIAL

## 良い睡眠のコツ

良い睡眠のためには、  
朝から夜まで1日の過ごし方が大切です。



朝

- ・朝の光を浴びる
- ・朝食をしっかり食べる

日中

- ・適度な運動
- ・仮眠は30分以内  
がおすすめ



- ・嗜好品は嗜む程度で  
夕方以降のカフェイン、  
飲酒はほどほどに



夜

夕食 寝る2～3時間前  
に済ませる

睡眠の準備 リラックス状態を作る

睡眠環境を整える

入浴 寝る1～2時間前  
がおすすめ



光：ブルーライトは控え、暖色系の照明をつける  
音：静かな音楽を聴く  
香：好きな香りでリラックス  
呼吸：呼吸を整えて副交感神経を優位にする



- ・やや涼しいと感じる快適な温度を保つ
- ・45～55%が最適な湿度
- ・寝床では寝る以外の作業はしない
- ・自分が一番よく眠れると感じる寝具を使う

札幌市は、「ウェルネス 何スル？」を合言葉に、「健康」をもっと楽しく身近にして、  
今より少しでも健康的に行動する市民の皆様を応援しています。  
株式会社 TENTIAL は、札幌市と連携して市民の皆様の健康寿命の延伸に取り組んでいます。



# 睡眠とパフォーマンス

知って得する！  
睡眠のこと

睡眠の質と時間を確保して、日々のパフォーマンス向上へ



スポーツ



勉強



仕事

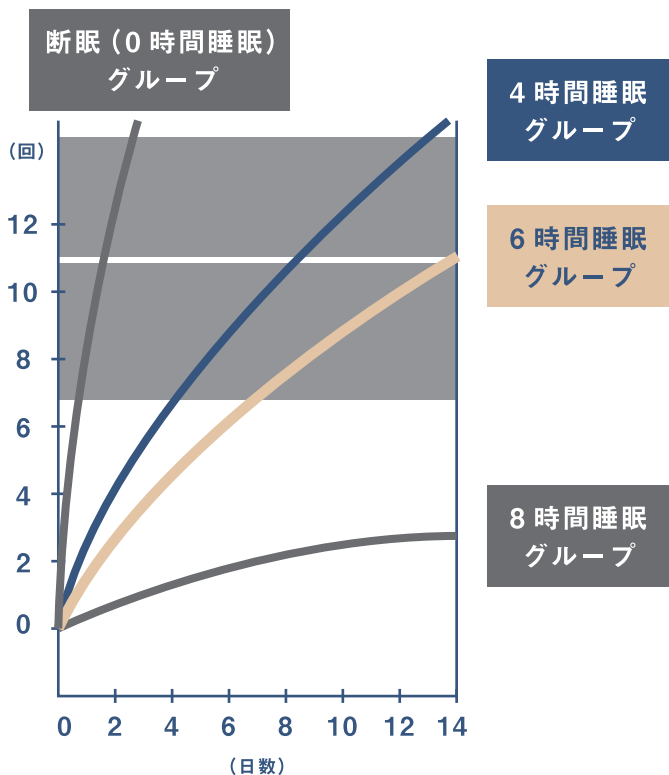


家事

## 睡眠と日中のパフォーマンスの関係性

### 睡眠時間と脳の働き

反応遅延回数



左の図は、睡眠不足が反応の遅れにどれだけ影響を与えるか、米ペンシルバニア大学などの研究チームが行った実験です。

6 時間睡眠を 2 週間続けると、反応速度は 2 日間徹夜した状態と同程度まで下がりますが、その影響は自覚しにくいことが特徴です。

また、必要な睡眠時間は人それぞれ異なりますが、十分な睡眠をとらないと経過日数とともに睡眠負債がたまり、作業効率や集中力が低下することがわかります。

日中のパフォーマンスを上げるために、睡眠は密接に関わっていると言えるでしょう。

出典：Van Dongen HP et al., The cumulative cost of additional wakefulness: dose-response effects on neurobehavioral functions and sleep physiology from chronic sleep restriction and total sleep deprivation. *Sleep*. 2003 Mar 15;26(2):117-26. doi: 10.1093/sleep/26.2.117. Erratum in: *Sleep*. 2004 Jun 15;27(4):600..

さっぽろウェルネスプロジェクト



TENTIAL ONLINE STORE



睡眠  
〇×  
クイズ

**Q1** 夜眠れないときは、布団から出て眠くなるのを待つ方がいい

**Q2** 睡眠は長すぎても短すぎてもよくない

**Q3** 睡眠はこどもの学習定着や脳や身体の成長にも影響する

参考：厚生労働省「健康づくりの睡眠ガイド 2023」「良い目覚めは良い眠りから 知っているようで知らない睡眠のこと」  
厚労省 e-ヘルスネット など

クイズの正解：すべて〇