

暮らしアップ情報⁴⁷



クリナップ
水まわり工房

クリナップ「水まわり工房」加盟店が、お客様に快適なくらしのための情報をお届けしております。

日中、エネルギーに活動するために健康に過ごすための情報 お昼寝のすすめ

お昼寝の
効果をご紹介

お昼寝の優れた効果とは

質の高いお昼寝は、疲労を回復させ、午後からの作業効率を高め、脳もリフレッシュして集中力や記憶力も向上します。さらに、ストレス解消や心臓病、アルツハイマー病などのリスクの低下にも役立つとされています。お昼寝には驚くほどのメリットが隠されています。

ぜひ一度、試してみたいはいかがでしょうか。

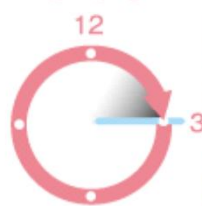
お昼寝の
方法をご紹介

お昼寝の効果を引き出すためのポイント



お昼寝の時間

お昼寝は「15~20分の間」でとることで、その効果を上げることができます。短時間で脳に休息を与える効果的な時間になります。



お昼寝をする時間帯

お昼寝をとる時は、「午後3時まで」の時間帯に行うことが大切です。午後3時以降の睡眠は体内リズムが乱れる原因に。

お昼寝は短時間の睡眠でよく、寝入る必要はありません。そのため、場所はデスクにうつぶせでも十分です。ただし、靴やネクタイなど外して体はリラックスした状態に。また、お昼寝前にカフェインをとれば、目覚めをスッキリさせることができます。起きたら、日光を浴びたりガムを噛んだりして脳に刺激を与え、活発化させる必要があります。