

快眠生活のすすめ



イラスト：いとたにらん

睡眠改善インストラクター

入江慎介(いりえ・しんすけ)

1978年、神奈川県生まれ。2003年、成蹊大学卒業後、フランスベッド株式会社に入社。15年5月、同社を退職し、父が代表を務めるフランスベッド専門販売店・こみちに移る。趣味は、サッカー、ラーメン屋巡り、屋久島一人旅、横浜F・マリノスの応援、エキストラと多数。
<http://komichis01.web.fc2.com/>



第4回

昼寝の達人になる！

筆者は、昼寝を実践した当初、ベッドで眠ってしまいました。当然、長く深い睡眠になってしまい、午後は睡眠魔との戦いです。しかし、正しい昼寝の方法にしてから、その効果は身をもって感じられました。この体験を広めたいとの思いで、昼寝を今回のテーマにします。農作業の効率アップのためにもぜひ実践してみてください。

昼寝タイム導入 近年、昼に仮眠を取ることの重要性が注目されています。グーグルなどの世界的企業でも、仕事のパフォーマンスを向上させるため、昼の仮眠を積極的に取り入れているのです。日本でも、昼寝を導入して成果を上げている企業や進学校が増えています。

体内時計と昼寝 ところで、昼食を食べた後、眠たくなるという人も多いのではないのでしょうか。その理由として、「お腹がいっぱいになるから」と言われることもあります。朝食・夕食後に眠たくなることはあまりありません。実際は体内時計の影響によるものなのです。眠気は14～16時にかけてピークを迎えます。

正しい昼寝を身につける

眠気の解消法として有効な昼寝ですが、その方法を間違えると、逆効果になってしまう可能性があります。

昼寝の効果

昼寝には主に以下のよ
うな効果があります。

- ・昼間の眠気解消
- ・夜の睡眠の質の向上
- ・作業効率アップ
- ・疲労回復

★**時間**
睡眠慣性に陥らないために
昼寝の時間は15～20分にしましょう。目をつぶっているだけでも効果はあります。

point
30分以上、眠らないように
しましょう。長い時間眠ると深い睡眠に入ってしまう、目が覚めたときにかえって眠気や疲労感が強まってしまうのです。その現象は「睡眠慣性」と呼ばれ、長い場合は数時間

point
布団やベッドで眠らない
ようにしましょう。心地良いと長く眠りすぎてしまうからです。横になつて眠りたい場合は、アラームを使い、短時間で起きられるようにしましょう。

続くこともあると言われています。昼寝をする際に最も気をつけてほしいことです。

★**時間帯**
睡眠禁止帯を知っておこう
昼寝は12～15時までに。夕方以降の仮眠は控えましょう。

point
とくに19～21時は睡眠に
適さない「睡眠禁止帯」と呼ばれています。眠りにくい時間帯というだけではなく、この時間での仮眠は、夜に眠れなくなるなど、悪影響が出てきてしまうのです。

★**姿勢**
夜の眠りを妨げない知恵
イスやソファで座って眠るよう
にしましょう。深い睡眠に入らないようにするためです。

point
布団やベッドで眠らない
ようにしましょう。心地良いと長く眠りすぎてしまうからです。横になつて眠りたい場合は、アラームを使い、短時間で起きられるようにしましょう。

これでさらに 昼寝効果アップ！

昼寝の前に

昼寝の前にコーヒーを飲みましょう。「それだと眠れなくなるのでは？」と思われるかもしれませんが、コーヒーはおよそ30分後にその覚醒効果が現れます。つまり、昼寝前に飲んでおくと、起きたときに効き目が出るため、すっきりと目を覚ますことができるのです。

昼寝の後に

目覚めた後は日光を浴びましょう。明るい光を目に入れることで頭がすっきりとします。