

4-6-11  
の法則!?

## 生体リズムを知って仕事効率アップ!

睡眠物質の分泌、脳の眠気、深部体温、この3つの生体リズムで睡眠は成り立っています。このリズムに合わせて睡眠をマネジメントすることで、仕事の効率を上げることができます。

### 4-6-11の法則

起床から  
**4**  
時間以内

#### 朝起きたら窓辺で 光を浴びる

寝ている間にたまった睡眠物質は、光を浴びることで減らすことができます。目覚めたらすぐに窓から1m以内に入りましょう。光を浴びる時間は長ければ長いほど効果的です。駅まで歩く時間も利用するのもいいですね。



起床から  
**6**  
時間後

#### ランチの後には、 10分だけ仮眠

椅子に座ったまま静かに目を閉じて脳を休ませましょう。10~15分間が最も効果的。30分以上だと夜間睡眠と同じ脳波が出てしまい逆効果なので注意。



起床から  
**11**  
時間後

#### 背筋を伸ばして 仕事の ラストスパート!

深部体温が下がり一番眠くなる時間帯。椅子に座ったまま5分間、背筋をビシッと伸ばしましょう。肩甲骨を下げて肛門をしっかり締めることで深部体温を上げることができます。

忙しい人にオススメ

## 睡眠の"質"を上げるための3つのコツ

### 1 足首を温める

実は、寝ている最中に足裏に汗をかくと、その気化熱が深部体温を下げてくれてよい睡眠につながります。逆に靴下を履きっぱなしだと、深部体温が下がらず深い眠りを得られません。そこでオススメなのがレッグウォーマー。足底だけ切った靴下でも代用可能です。

### 2 頭を冷やす

仕事の事を考えていたり、大事な用事の前日など、寝付けないことはありませんか? それは、考えることで脳の深部温度が上がっているから。氷枕などで耳から上の部分を冷やしてあげると、寝つきがよくなります。

### 3 入浴後、すぐには 布団に入らない

家でゆっくりしていたら、気付けばもう寝る時間。急いでお風呂、そのあとすぐに布団に直行、ということはありませんか? 深部体温が高いま寝ようとしても質のよい睡眠にはなりづらいのです。ゆっくりできる休日こそ、早めにお風呂に入って、1時間程リラックスした後就寝することで質のよい睡眠をとりましょう。

## 二度寝しても、睡眠時間がバラバラでも、起床時間をそろえることが大事!

実は、睡眠時間よりも重要なのが、起床時間をそろえること。仕事が忙しくて睡眠時間が充分にとれないときでも、起床時間がそろっていれば、生体リズムを保つことができます。また、寝る時間がバラバラになる仕事をしている方でも、一日に一カ所必ず寝る時間をつくる「アンカースリープ」をすることで、生体リズムを保つことができます。また、平日に睡眠時間がよく取れなかった場合、土日に「寝だめ」をする人がいます。そのとき注意してほしいのは、起床時間を遅らせるのではなく「早寝」をすること。休日の起床時間が遅れてしまうと、月曜の朝にやる気がでない「ブルーマンデー」につながります。二度寝をする場合も、いつもの起床時間に一度起きて光を浴びて、カーテンを開けたまま寝るようにしてください。生体リズムをキープして、睡眠をマネジメントできれば、短い睡眠でも朝からパフォーマンスを発揮することができます。このように質の良い睡眠をしっかりと取るとカラダに良いことばかりです。ぜひ、真剣に見直されてみてくださいね!

今回も手に取って頂き、ありがとうございます。

次回は突然おとずれる「ぎっくり腰」について書いていきます。

ぎっくり腰の予防法も書いていますので

楽しみにされててくださいね!!

きたすま接骨院

TEL.078-647-7838

〒654-0103

兵庫県神戸市須磨区白川台6丁目17-1 スカイコーポ101