

しっかり睡眠とれていますか？

ぐっすり眠るための8か条

- 就寝前はリラックスする
・音楽、香り(アロマ)、軽い読書、入浴(就寝1時間前、40-41℃に約20分)
- 眠りを妨げるものは控える
・就寝前3-4時間のアルコールやカフェイン
・就寝前1時間の喫煙
- 就寝1時間前より照明を落とし、明るい光を避ける
・テレビ、ビデオ、パソコン、携帯電話、LED、コンビニ
- 午前0時までには床に就く
・深い睡眠をとるには遅寝は禁物
- 朝一定の時刻に起床する
・光を浴びる(遅寝は2時間まで)
- 規則正しい食事(特に朝食が重要)
・就寝前2時間の食事は控える
- 規則的な運動
・夕食後(就寝3-4時間前)の軽い運動がもっとも効果的
- 昼食後の15-30分の昼寝(仮眠)
・夕方以降の仮眠はかえって悪影響

元気に活動するためのより良い睡眠

9月になり暑さも一段落といったところでしょうか。朝晩は夏に比べて大分過ごしやすくなりましたね♪

いやはや今年の夏も長くて暑かった…！最高気温が38℃を超える日もあって、ワークパワー通信担当、この夏は（も！）何度も生命の危機を感じました、ホントに。

さてさて、ちょっぴり涼しくなり夏よりも眠れるようになったなあ…と感じる方も多いのではないのでしょうか。睡眠不足は仕事の効率の低下、労働災害や交通事故等にも繋がる危険性があります。働き盛りの20～50代は**6～7時間程度**の睡眠をとるのが理想的と言われていますが、なかなかその時間は難しい、という方もいるのでは…そこで！時間の長さよりもより“質のいい”睡眠を目指しませんか？

左◀の『ぐっすり眠るための8か条』をぜひ試してみてくださいはいかがでしょう♪



ぐっすり快適な良質の睡眠で、日々元気にお仕事ができる体を保っていきましょう！！

（お休みの日に“寝だめ”というのは体内リズムが狂ってしまい逆効果なのだそうです…私やりがちでした、気をつけなきゃ💦）

誰かに教えたくないおもしろいおはなし

年齢を重ねると「1年が短い」と感じませんか？

今年も残すところあと3ヶ月と少し、突然ですがみなさん、年々「1年って早いな～」と思うことが増えてきた気がしませんか？（私はものすごく思います…）

ご存知の方も多いかと思いますが、この「歳をとるほど1年が短く感じられる」現象、心理学で**ジャネ（ジャネー）の法則**と呼ばれています（フランスのジャネさんという人が発案したのでこの名前）。

その人の生涯のある時期における時間の心理的な長さは年齢に反比例する、という説…なのですが、具体的にどういうことかという、例えば、5歳の人にとっての1年の長さは人生の5分の1ですが、50歳の人にとっての1年の長さは人生の50分の1になり、その人自身が主観的に感じる年月の長さは歳をとればとるほど短くなる（時間が早く過ぎると感じる）…ということだそうです。

「時間が過ぎるのが早く感じる」のは、歳を重ねた証です。それは日々が当たり前になったからこそその感覚なのかもしれません。

それはちょっとつまらないなあ…と思ったみなさん、今日からの時間を“もっと濃く、ゆっくりと”感じる為に、日々の小さなチャレンジや新しい体験を取り入れていきませんか？ “自分にとって何でもない1日”が、ただ過ぎるだけの時間ではなく「記憶に残る時間」になったら素敵ですよ✨
人生が早送りのように感じられたとしても、その1コマ1コマに意味と彩りを加えていくことが、より良く豊かな毎日につながっていくのではないかと私は思います。

（編集：T.O）



★お仕事についてのご相談・お悩みごと、お気軽にお問合せ・ご連絡ください★