

～ ヤマケイ通信 ～

■ いつもお世話になり、ありがとうございます。

■ 3月に入り、暑さ寒さも彼岸までと申すとおおり、ここの所すっかり暖くなりました。

■ 別名「弥生」と言われる3月ですが、「弥」には、いよいよという意味、「生」には

■ 生い茂るという意味があります。また、日中はついつい眠たくなってしまいう季節。

■ 今月のヤマケイ通信は現代ビジネスパーソンの「睡眠事情」についてです。(^-^)



平均睡眠時間を満たす層は 15%にとどまる

■ ピースマインド・イーブが701人を対象に行った「現代ビジネスパーソンの睡眠傾向調査」によると、回答者
■ であるビジネスパーソンの平均睡眠時間は5～6時間台が71%で、日本人の平均睡眠時間の7時間14分を満た
■ す層は15%にとどまりました。「睡眠時間で仕事に支障がでていますか？」という質問に対しては、「毎日の
■ ようにでている」(7.4%)「ときどきでている」(48.6%)という回答を合わせると56.0%にもなり、多くのビジ
■ ネスパersonが慢性的な睡眠不足に悩まされている事が明らかになりました。

睡眠不足と疲労は関連している

■ さらに、テンピュールジャパン調べ「睡眠に関する調査」によると、朝起きた時に「不調を感じない」人は、
■ 25.0%にとどまり、4人に3人が何らかの不調を感じているといえます。具体的な症状としては、朝起きると
■ 「疲労を感じる」「腰が痛い」「首が痛い」など挙げられており、よく眠れてる人は睡眠不足の人に比べて、
■ 「疲労感を感じる」割合は半分以下と圧倒的に多くなっており、疲労回復に対する睡眠の重要性がわかります。

睡眠の「質」を上げるための工夫もさまざま

■ ★ 睡眠時間を明日への活力にするために行っている事 (テンピュールジャパン調べ)

- ●寝る前に飲食をしないようにしている(18.4%)
- ●ソックスやタイツなど、冷え対策をしながら寝る(13.7%)
- ●美容液など、スキンケアをしながら寝る(9.5%)
- ●健康ドリンクやサプリメントなど、体内のケアをしながら寝る(8.3%)
- ●ストレッチをしてから寝る(7.8%)
- ●リラックスできる音楽を聴きながら寝る(7.1%)
- ●加湿器などを使用しながら寝る(6.5%)

■ 睡眠時間が思うようにとれず、疲労がなかなか抜けない方も多いと思いますが、ご自身に合った工夫をす
■ る事で明日への活力につなげ、気持ちよく朝が迎えられるようにしてみたいでしょうか。

■ ご講読ありがとうございました。次回来月号をお楽しみに(〇^)



有限会社 山本圭商店



■ 各種包装機用超硬カッター、セラミック加工、テフロン加工、各種表面処理加工、包装資材全般販売
■ 〒537-0012 大阪市東成区大今里 3-11-24 TEL 06-6971-1347 FAX06-6971-2201 www.tyoukou.jp