

～ 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かくなりました。

■ 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、多くのビジネスパーソン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(°o°)



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