



RENAISSANCE

RENAISSANCE  
Online

働く力を  
睡眠で

# スリープタフネスセミナー



# プログラム監修者

健康経営の第一人者、岡田邦夫がプログラムを監修

## 【プログラム監修者コメント】

私たちは、生を授かったときから、母体の中で眠り、成長をし続けています。人生の約3分の1は、睡眠によって構成されていますが、それは残り3分の2の人生を、いかに健康でより良く過ごすことができるかを決定する要因となるものです。睡眠は、生命の休養であり、活動の源でもあります。睡眠をおろそかにすることで生活習慣病の発症要因となり、生命にも影響を及ぼすことになります。本睡眠プログラムは、睡眠について正しい知識とスキルを習得していただくために開発されたものです。睡魔が襲った時に寝ればよい、という考えは健康問題を発生させることになります。現代社会のストレスは、睡眠の質にも影響を及ぼすようになっています。一人ひとりが自分に合った睡眠を取り戻すことで、快適かつ健康的なワークライフを送ることが可能となるのではないのでしょうか。



## NPO法人健康経営研究会 理事長 岡田邦夫 氏

大阪市立大学大学院医学研究科修了  
大阪ガス株式会社統括産業医  
大阪市立大学医学部臨床教授  
プール学院大学教育学部教授  
大阪成蹊大学教育学部教授等を経て  
現在女子栄養大学大学院客員教授

【著書】 『なぜ「健康経営」で会社が変わるのか』  
『健康経営』ガイドブック』  
『ストレスチェック導入・運用サクセスガイド』 など



# INDEX

I . 眠りは技術で獲得できる

II . 良質な睡眠を手に入れる6つのソリューション

III . 良質な睡眠のための行動計画立案

# I .眠りは技術で獲得できる

## ■ 眠りの質はどのように評価するのか

ポイントは

**起床3~4時間後のパフォーマンス**

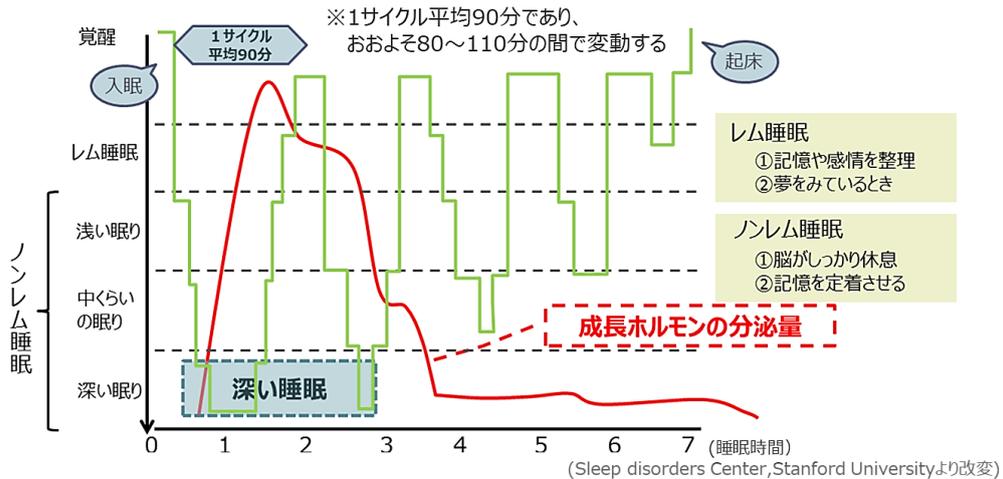
Good !

課題あり!?

OR

## ■ 睡眠は時間よりも質が大事

- ▶ 何時に寝れば良いかにこだわらない。深く眠ることが大切
- ▶ 何時間寝れば良いかにこだわらない。睡眠時間は人それぞれ

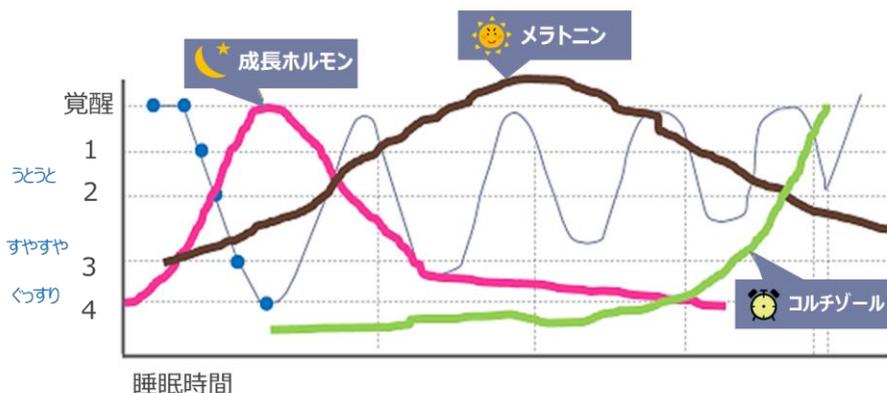


## ■ 睡眠とホルモンバランス

<睡眠に関する主なホルモン>

	🌙 成長ホルモン	☀️ メラトニン	🕒 コルチゾール
作用	成長促進 (免疫力を高める) 糖分、脂肪、タンパク質の代謝 神経の修復	睡眠を促進 体内時計を1日24hに調整 抗酸化 (活性酸素、がん細胞を中和)	血圧、血糖値の上昇 抗炎症作用
特徴	睡眠が深くなるほど増える 眠りはじめ90分に最も分泌	暗くなるほど増え眠くなる 光を感知し減るほど目が覚める	交感神経の活動を高める 起床3時間前から増え、 起床準備を整える
依存	<b>睡眠の深さ</b>	<b>光</b>	<b>時間</b>

<睡眠の機能と構造>

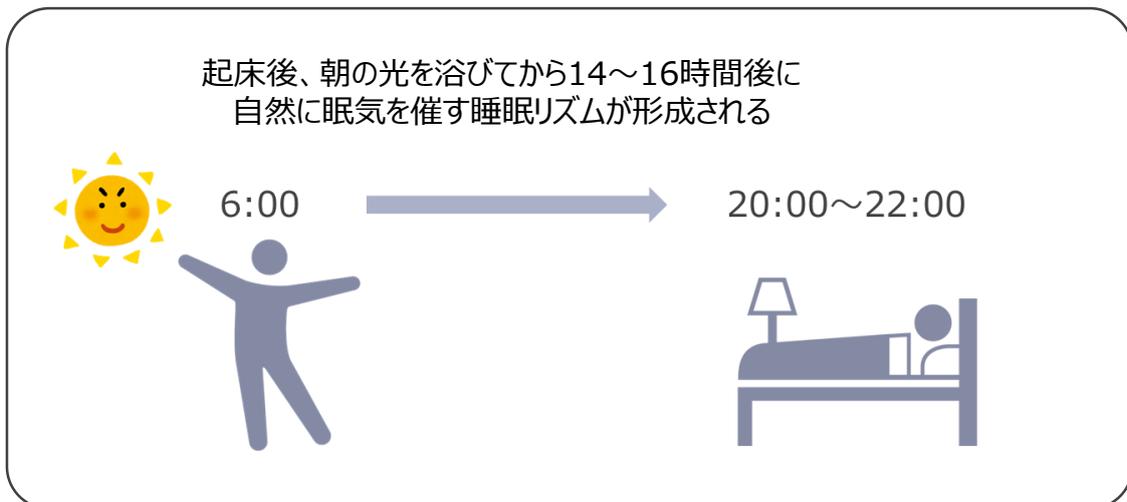


# Ⅱ. 良質な睡眠を手に入れる6つのソリューション

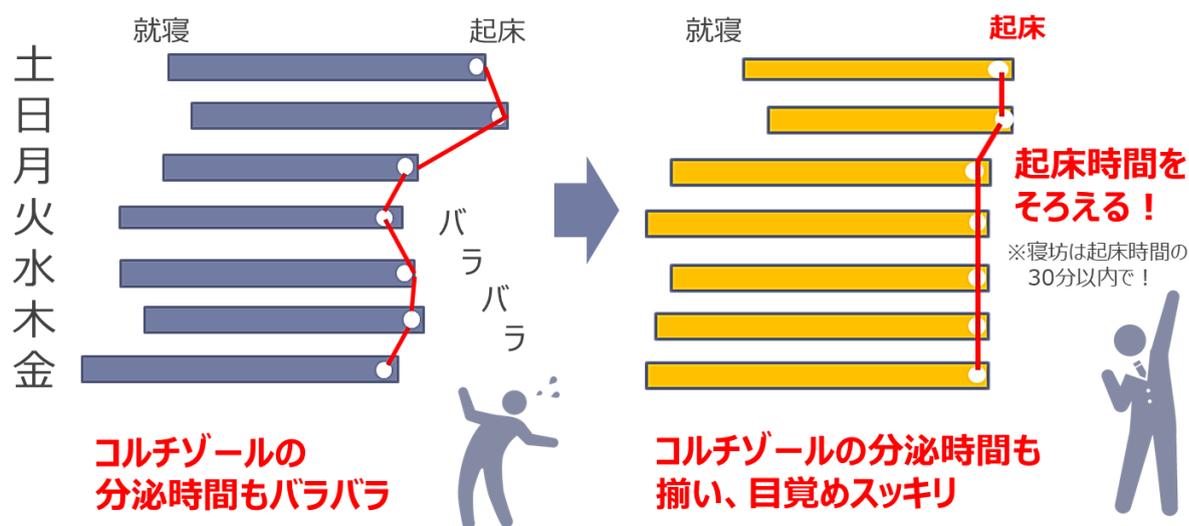
## 1. 起きる時間は一定にする



### <睡眠覚醒リズム>



- 起きる時間がずれていくと時差ボケのように睡眠覚醒リズムが狂ってしまう



### <自己覚醒法>

入眠時に起きる時間を3回唱えて、起きるための身体のリズムを調える

起床時間の3時間前から、起床のための準備が調う

→ホルモン「コルチゾール」分泌増

→交感神経が優位になっていき、血圧や血糖が上昇



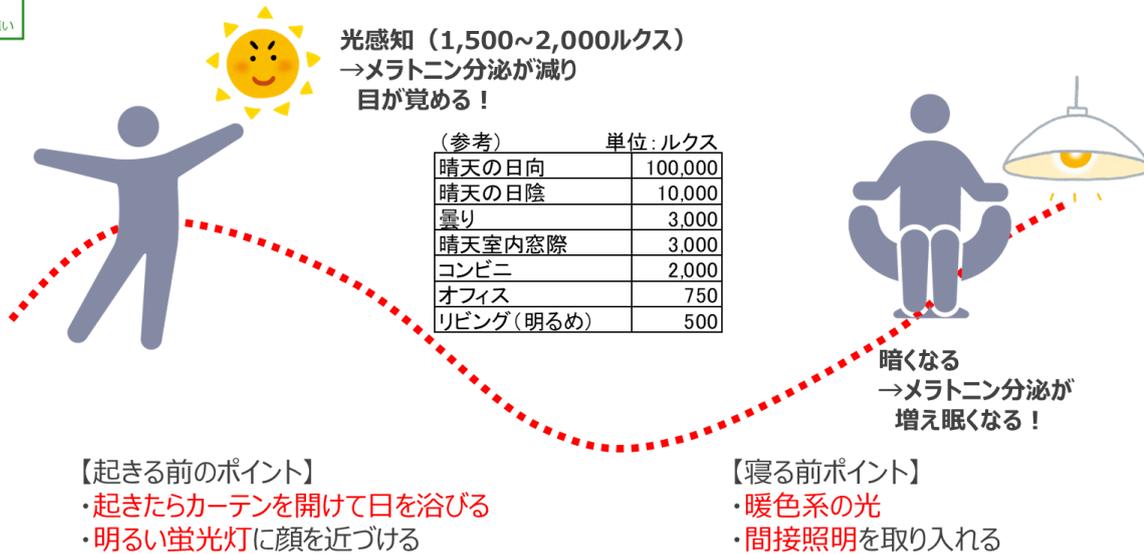
## 2. 起きたらすぐに日を浴びる



<起床後は光を浴びてホルモンリズムを調える>



メラトニンの分泌で朝と夜（24時間）のリズムを調える



## MEMO

### 3. 就寝までは起きている



「睡眠物質」が十分に溜まると深い睡眠が得られる  
でもその前にとうとうとすると「睡眠物質」を使ってしまふ



弦が徐々に引かれて矢が  
強く遠くに飛ぶように

**深い睡眠⇒成長ホルモン増**



※就寝前の仮眠(うたた寝)は  
「睡眠物質」の分解を避けることが大事  
【有効な仮眠のポイント】

- ・眠くなる前に
- ・座ったまま
- ・20分以内
- ・視界を遮断するだけでもOK

#### 有効な仮眠方法の実践

腹式呼吸は副交感神経を優位にします

<基本>

姿勢を正します  
基本呼吸は鼻で行います  
吐いてから吸います  
呼吸とお腹の動きを合せます



<実践>

お腹は吐くときに凹ませ、吸うときに膨らませます  
胸や肩が動かないようにしましょう  
初めは「吐く：吸う」⇒「2：1」を心がけましょう  
例)8秒で吐いて、4秒で吸いましょう  
自分の呼吸に意識を向けましょう  
お仕事に戻る前は、深呼吸や伸びをして覚醒しよう



動画をチェック！

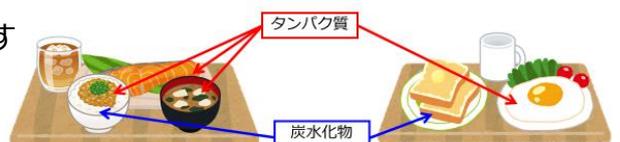
### 4. 朝食で睡眠リズムを調える



#### 1) 朝食で朝の活動スイッチを

『起床後の目覚めをスッキリさせる』

今まで食べていなかった人は、まずは水から始めましょう  
脳を活性化するために炭水化物(ブドウ糖)を摂りましょう  
朝食にたんぱく質を取ることで、  
就寝前に分泌が増えるメラトニンの材料となります

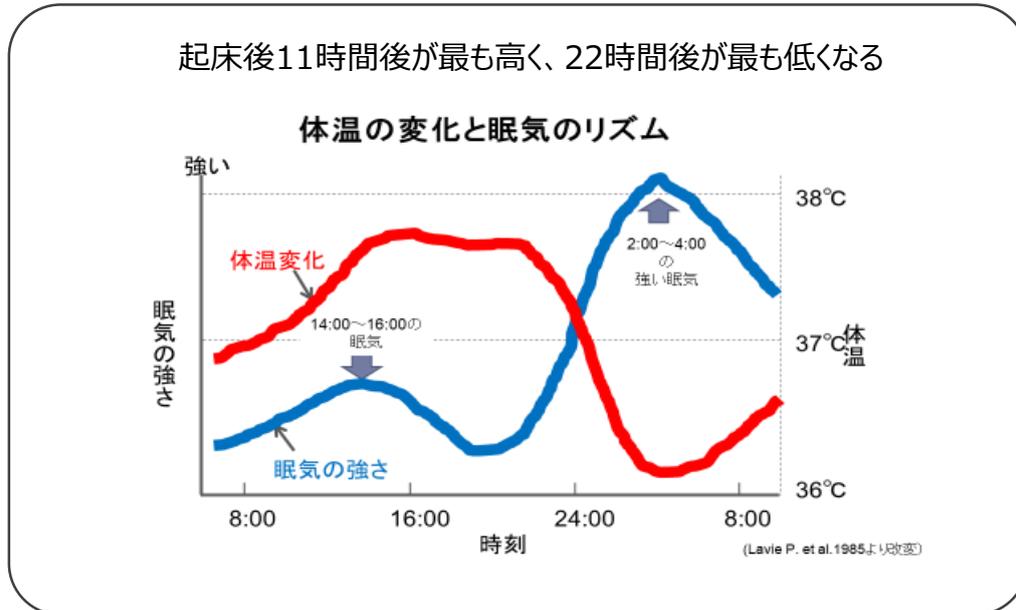


## 5. 運動で睡眠リズムを調える

### 1) 運動が睡眠に良い理由

入眠時に深部体温が下がることが大事

<深部体温のリズム>



**深部体温が急激に下がる ⇒ 成長ホルモンの分泌増**

運動によって上がった深部体温は下がり始めるまでに3時間ほどかかる

MEMO

## 5. 運動で睡眠リズムを調える

## 運動の準備



### スリープタフネスエクササイズ

『デスクdeエクササイズ』

- (1) 胸部緩め体操 (胸部筋膜リリース)
- (2) 肩甲骨体操 (スキャプラモビリティ)
- (3) 骨盤ほぐし体操 (骨盤ウォーク)

『正しい姿勢を保ちながらエクササイズ』

- ・運動ができるスペースを確保しましょう
- ・医師等による運動制限のある方は、その指示を優先しましょう
- ・体調の悪い時は無理をせず、できる範囲で行うか、実施を見送りましょう
- ・痛みや違和感がある場合は無理をせずできる範囲で行うか実施を見送りましょう
- ・実施中は息を止めず、呼吸をし続けることを意識しましょう

無理のない範囲で実施してください

### 『デスクdeエクササイズ』

#### (1) 胸部緩め体操

#### -デスクワークによる胸部の筋緊張の緩和-

＜実施方法＞

- ①片腕を斜め下、やや後方へ伸ばす
- ②もう片方の指先で、胸の筋肉をほぐす
- ③筋のこわばりを感じることを丁寧に  
目安：片側20秒程度



動画をチェック！

### 肩こり予防軽減、猫背等不良姿勢の予防

#### (2) 肩甲骨体操

#### -デスクワークによる上背部の筋緊張の緩和-

＜実施方法＞ 目安：①～⑥の動作を5往復程度



動画をチェック！

### 肩こり予防軽減、猫背等不良姿勢の予防

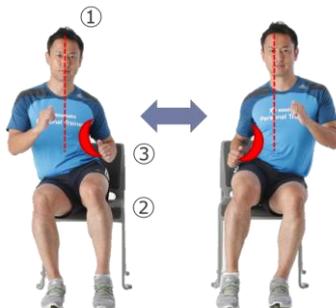
# 『デスクdeエクササイズ』

## (3) 骨盤ほぐし体操

### -デスクワークによる腰まわりの筋緊張の緩和-

#### <実施方法>

- ① 胸を張り、頭部を高く保つように座る
- ② 片側のお尻(座骨)をイスから持ち上げる
- ③ 上げた側の脇腹を縮めるために背筋を垂直に保つ
- ④ 腕を振りリズムカルに左右交互に行う



目安：20～30回程度

### 腰痛予防、ウエスト引き締め効果

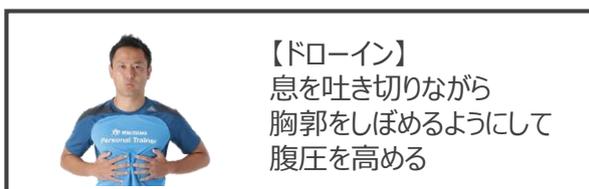


動画をチェック！

# 『正しい姿勢を保ちながらエクササイズ』

## 座り姿勢

- ① 座骨をイスに垂直にあてるように座る
  - ② 背すじを伸ばし、背もたれから背中を離す
  - ③ 腹部は『ドローイン』で背骨を安定させる
  - ④ 足裏全体が床に接している
  - ⑤ 膝の裏とイスの間には手の指が入る程度のゆとりがある
  - ⑥ 腕は机(イスの肘置き)に置いて支える
- 正しい姿勢で、5～10分保ち続ける

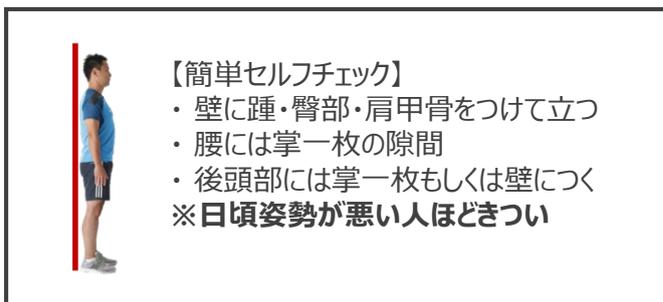


【ドローイン】  
息を吐き切りながら  
胸郭をしぼめるようにして  
腹圧を高める

## 立ち姿勢

- ① 両足均等にして重心を中心に置く
- ② 頭部を重心の真上に置く
- ③ 膝を少し曲げ、緩めた状態にする
- ④ ドローインで背骨の安定させる

【ポイント】  
つむじを天井から  
紐で引っ張られて  
いるように！



【簡単セルフチェック】  
・壁に踵・臀部・肩甲骨をつけて立つ  
・腰には掌一枚の隙間  
・後頭部には掌一枚もしくは壁につく  
※日頃姿勢が悪い人ほどきつい



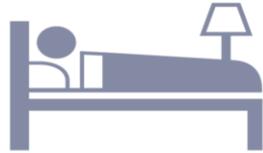
## 6. 布団は寝るだけの場所にする



✓ 布団の中で、していませんか？

- スマホを見る
- テレビを見る
- 読書する
- 眠れなくても布団の中にいる

脳は「**布団**」=「**眠る場所**」とセットで記憶し、寝る準備に入る



【脳が誤解して記憶してしまう!?!】

布団は、

- ・ スマホを見るところ
- ・ TVを見るところ
- ・ 読書をするところ
- ・ 考え事をするところ

脳はそのための準備に入ってしまう

### <ここまでの振り返り>

- 1. 起きる時間は一定にする（自己覚醒法含む）
- 2. 起きたらすぐに日を浴びる(光のコントロール)
- 3. 就寝までは起きている(有効な仮眠含む)
- 4. 朝食で睡眠リズムを調える
- 5. 運動で睡眠リズムを調える
- 6. 布団は寝るだけの場所にする



## MEMO

# MEMO

# Ⅲ.良質な睡眠のための行動計画立案

## 1.行動計画のための準備

- Q1. あなたの睡眠について教えてください。  
あなたの思う最高の眠りとは？
- Q2. 今のあなたの眠りは、最高の眠りを  
10点とした時に何点くらいでしょうか？
- Q3. 良い状態に近づけるために、これはやめた方が良いと  
感じていることがあれば、それはどんなことでしょうか？
- Q4.今の生活にはないことでこれは、最高の眠りに近づけるために  
新たに取組むことが、良いと感じていることがあればそれはなんですか？
- Q5. やめる事、取り組む事の中で、今日からできるのはどれでしょうか？  
1つ選んでください

