

予防的休息

暦の上では秋ですが、日中は残暑が続いています。夏の疲れを感じる方もいらっしゃることでしょう。

「もうクタクタ……」

「仕事が終わったら何もしたくない」

「休日はほとんど寝て過ごしている」

など、休むタイミングを疲労任せにしていますか？

休息は疲れをためないためにも必要です。休むことを"疲労への対処"から"健康管理の行動"へと視点を変えてみましょう。

- ・ 午前中に集中して仕事をしたら、数分間席を離れる
- ・ 昼休みに仕事のメールを見続けず、頭を切り替える
- ・ 今日は忙しくなりそうだった日に、意識的に休憩を確保する
- ・ 帰宅後すぐに家事を詰め込まず、10～15分何もしない時間をつくる
- ・ 疲労が蓄積する前に睡眠時間を確保する

「まだ頑張れるけど、ここで一度休む」という発想です。集中力の回復、生産性の向上、ストレスの軽減などに効果があるといわれています。

このように予防的な休息は、疲労の蓄積を防ぎ、長期的な健康を維持するために重要です。疲れが大きくなる前に、意識的に休むことを習慣にしてみてはいかがでしょうか。

今回のおすすめ記事はこちら！

夏の寝苦しさをもたらす“睡眠負債”にご用心！

- ①睡眠負債とは
- ②睡眠不足が身体に与える影響
- ③睡眠負債をためない生活習慣



暑さが厳しい夏は、寝苦しさから「夜中に何度も目が覚める」「朝起きてても疲れが取れない」と感じる方が少なくありません。エアコンをつけていても、暑さや湿度が気になって寝つきにくかったり、夜中に目が覚めてしまったりすることで、知らず知らずのうちに睡眠不足が積み重なっています。夏の疲れが出やすいこの時期、睡眠の状態を振り返ってみませんか？

睡眠負債とは

「睡眠負債」とは、借金のように睡眠不足が少しずつ蓄積した状態のこと。例えば、一晩だけ睡眠時間が短くなった場合は、翌日に少し長く眠ることで回復できることもあります。しかし、毎日30分～1時間程度の睡眠不足が何日も続いてしまうと、心身にさまざまな影響を及ぼすようになります。本人は「多少寝不足なだけ」「慣れているから大丈夫」と感じていても・・・

睡眠不足が身体に与える影響

睡眠負債が続くと、「眠い」「疲れが取れない」といった不調だけでなく、心身の健康にもさまざまな影響を及ぼします。睡眠中は脳や身体を修復し、自律神経やホルモンバランスを整える大切な時間です。そのため、睡眠不足が慢性化すると・・・

睡眠負債をためない生活習慣

「睡眠負債」をためないためには、毎日の生活習慣を整え、質の良い睡眠を確保することが大切です。特に、夏は暑さや湿度によって眠りが浅くなりやすいため、睡眠環境を見直すことが重要。まず意識したいのが、寝室の環境づくりです。人は体温が下がることで眠りにつきやすくなるため、寝室が暑すぎると深い睡眠が妨げられてしまいます。就寝前からエアコンや扇風機を上手に活用し、室温や湿度を快適に保つことが大切です。また、通気性や吸湿性に優れた寝具や・・・

※記事は一部抜粋になっておりますので、詳細はサイトより御覧ください。

《未病ケアラボ》 <https://mibyo-lab.com>



24時間年中無休

なんでも相談窓口



公認心理師 産業カウンセラー 精神保健福祉士、臨床心理士、看護師
※弁護士(土業への相談はご契約内容によります)



0120-8349-83



soudan@safetynet.co.jp

従業員ご本人とそのご家族がご利用いただけます

チームになかなか
馴染めない...



親の介護、どこに
相談すればいい？

メンタル不調の
再発が心配



続く腰痛、何科を
受診すれば？

LINE通話からのご相談や
電話相談予約も可能です！

友だち登録は
こちら！

