



グループ通信

発行/ふれディアグループ本部 編集部
〒351-0022 埼玉県朝霞市東弁財1-3-4
朝霞台駅前ビル8F

全国相談窓口 ☎ 0120-116-017

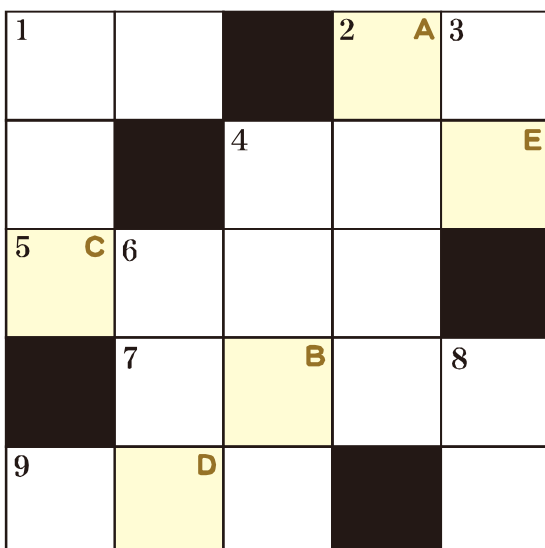


こんにちは、ふれディア通信編集部です。「^{はつがつあ}初鰯」が、出回る時期となりました。皆さんはもう召し上がりましたか？ たっぴりの薬味を乗せて食べると、本当においしいですね。新緑の香りとぽかぽか陽気で気持ちの良い季節、おいしいものを食べた後には“眠気との戦い”が必至の時期でもあります（笑）。今日は眠気と戦う皆さんに、“短い昼寝”の効用についてご紹介したいと思います。近年、Google、Apple、NIKEなど、世界のトップ企業でも続々と取り入れられているのがパワーナップと呼ばれる短い時間の昼寝です。12時から15時の間に15分～30分ほど、短時間の昼寝を取ることで、集中力の向上、ストレスの軽減、記憶力や作業効率の向上、認知症の予防効果など、様々な利点があるという研究結果が出ているためです。昼下がりにウトウトした経験は誰もががあると思いますが、食後に^{はつとち}血糖値が上がるために眠くなるという他にも、人間の生体リズムとして14時から16時頃に眠気が来るようになっているのが原因だとか。この誰もが眠くなる時間帯に短い昼寝をすると、体、特に脳の疲労が回復し、その後の仕事の効率が良くなるということで、さまざまな企業で取り入れられるようになりました。欧米だけでなく日本でも取り入れる企業が増え、最近では、航空業界大手「ANA」が整備士と技術スタッフを対象にパワーナップを導入すると発表して話題にも。航空機の安全を支える業務は高い集中力を必要とするため、これまでもヒューマンエラーを無くすための様々な取り組みを行ってきたそうですが、人間の生理的な側面にも目を向けパワーナップを取り入れたとのこと。効果的なパワーナップのやり方は、あらかじめタイマーを設定して、心地よい雑音がある中で机に突っ伏した状態や椅子の背もたれに寄りかかって寝るのが良いそうです。横にならないのは、深い眠りになるのを防ぎ、長時間、寝すぎてしまうことを防ぐためなのだそうです。30分以上の昼寝は目覚めが悪かったり、夜の睡眠に影響が出てしまったりすることがあるので、避けたほうが良いそうです。現代社会ではパソコンやスマホなどのデジタルデバイスを使う機会が多いので、脳疲労の回復にパワーナップを取り入れてみてはいかがでしょうか？

脳がイキイキ! 健康クロスワード

肩こりや腰痛対策にも効果的な血流改善方法といえど何でしょう？ A～Eをつなげた言葉が答えです。

解答は別ページに載っています。



タテのカギ

- 日焼け対策として帽子と併用する人も。
- 上から目線！？
○○○○を取る。
- レンガやタイルの隙間の継ぎ目部分を何と呼ぶ？
- 三段跳びでおなじみ。ホップ・○○○○・ジャンプ。
- テニスやサッカーで、ボールが地面に着く前に打ち返すこと。
- 日本は4つの○○で囲まれています。

ヨコのカギ

- 今年は6月21日が最も長くなります。
- そら○○、ひよこ○○、レンズ○○。○○に共通して入る言葉は？
- アナログ時計は省略されているものもあつたりします。
- 多肉植物の仲間。砂漠とセットで思い浮かべる人も。
- トカラ○○○○、五島○○○○、火山○○○○。○○に入る言葉は？
- トムヤムクン、ブイヤベース、ボルシチ……共通点は？