

産業保健講演会を開催いたしました

当健診センターでは、事業所の健康診断を実施することに留まらず、働き盛り世代の健康づくりを応援することを目的とし、令和元年11月26日、清原工業団地管理センター大会議室にて、「働き盛り世代のからだづくり！～働き盛り世代へ贈るパワーアップ講座～」というテーマで、事業所の健康診断担当者を対象とした産業保健講演会を開催いたしました。第1部は当健診センターの保健師から、第2部は宇都宮ブリッツェンの堀選手から、睡眠についてのお話をさせていただきました。

みなさん、最近よく眠れていますか？自分の睡眠に満足していますか？と質問すると、8割以上の方が“満足していない”という回答でした。働き盛り世代のみなさんは、公私ともに忙しい時期であるため、睡眠にまで気を配れないというのが現状でした。そのような方たちへ、当健診センターの保健師から、「スタンフォード式 最高の睡眠」という著書を基に、質の良い睡眠をとる秘訣について説明しました。宇都宮ブリッツェンの堀選手からは、アスリートの立場から、睡眠の質を向上するための一日の過ごし方について、①起床後すぐに太陽の光を浴びる、②朝食をバランス良く食べる、③日中の筋トレによって睡眠に関するホルモン分泌を促す等具体例を示しながら、楽しく・分かりやすく説明させていただきました。

1時間半という短い時間でしたが、参加者の皆さんには、睡眠の重要性を再認識していただけたと思います。毎年、様々な形式で健康に関する情報を提供しておりますので、ぜひ皆様もご参考にしてください。

○質の良い睡眠をとるためのポイント○

☆入眠後最初のノンレム睡眠（深い眠り）の質を高めることが、睡眠全体の質を高めることにつながります。

①就寝90分前の入浴で、身体の深い部分の体温を上げましょう。

②就寝に向かうためのルーチンワークを作りましょう。（脳を単調な状態にする）

⇒毎日、就寝前にやること（入浴、パジャマに着替える、歯磨き、音楽を聴く、読書をする、照明を調節するなど）をなるべく同じ時刻に実施し、就寝に向けて環境を整える。脳の刺激になるようなこと（スマホの操作など）は避ける。

皆さん、プロアスリートは睡眠を重視してパフォーマンスを上げていますが、私たち働き盛り世代も良い仕事をするために睡眠を重視していく必要があると感じませんか？

ご自身の睡眠について、振り返ってみましょう！！

