



休息だけじゃない『睡眠』

「ついつい夜更かししてしまう」、「作業は夜がはかどる」、「徹夜で試験勉強」…みなさんの睡眠は大丈夫？最新の研究で分かってきた『睡眠』のあれこれ。『睡眠』を今一度見直してみませんか？

メジャーリーグで活躍している大谷翔平選手が「1日10～11時間の睡眠を確保することが自身のモチベーションやパフォーマンスを維持するコツ」とインタビューなどで答えているほど、今注目されている『睡眠』。あなたは「大谷選手派」？それとも、「寝るのがもったいない派」？

<最新研究から見えてきた『睡眠』>

☆ 睡眠の効果 ☆

- 脳と心身の疲労回復
- 日中に習得したことを整理・定着
⇒ 暗記するものは就寝前30分が効果的！
- 「嫌な記憶」を消去する働き
しっかり眠って気持ちも能力もUP！



🌙 睡眠時間が短い場合の影響 🌙

(成人に必要な睡眠時間：平均7時間前後)

- 肥満や生活習慣病のリスク増
- 認知症の可能性
- 思考力・パフォーマンスの低下
- 情緒不安定・抑うつ傾向



<こんな研究も！>

「バスケットボール選手10名に
1日10時間睡眠を40日間実施」

結果は？

- 🌸 スプリント (コート1.5往復)
…16.2秒 → 15.5秒 (-0.7秒)
- 🌸 フリースロー成功数 (10本中)
…7.9本 → 8.8本 (↑9.0%)
- 🌸 スリーポイント成功数 (15本中)
…10.2本 → 11.6本 (↑9.2%)



<質の良い睡眠のために！>

- ★ 朝は陽の光を浴びて、朝食をとる
- ★ 夜の部屋の明かりは暗めにする
- ★ 就寝前のスマホは…
 - ・ブルーライトカットの設定
 - ・脳や思考を刺激しないコンテンツ
- ★ 寝室は…
 - ・カーテンを閉めて暗く静かにする
 - ・朝まで適温23～28℃・適湿40～60%
- ★ 自分に合った入眠習慣を見つける
例えば…ストレッチや音楽、香り
- ★ 眠くなってから布団に入る
- ★ 平日も休日も同じ睡眠リズムにする

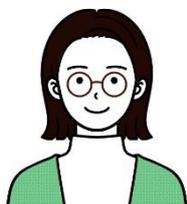
※ 心配な方や詳しく知りたい方は 学生相談室へ！

【お問い合わせ・相談予約】

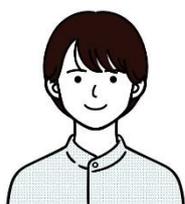
五橋：022-393-4531 長町：022-302-5850
 中央：022-217-0233 中央第2：022-738-8750
 mail：gakuseisoudan@seiyogakuin.ac.jp

☆ Webからも予約できます！

<https://onl.tw/Prng5nY>



● 神山直子
9:00～17:20



★ 齊藤樹里
10:00～18:00

キャンパス	月	火	水	木	金
五橋	●		●		
長町		★			●
中央		●		★	
中央第2				●	