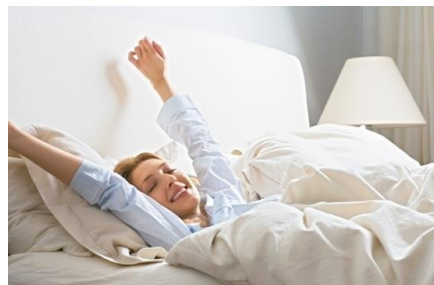




働く世代は、こまめな運動で快眠を！

勤労者は、仕事上のストレスの影響で睡眠に問題の多いことが知られています。そこで今回は、働く人が快眠を保つためのポイントについてお話しします。

近頃の研究で、良質の睡眠を保つには運動が有効であることがわかってきました。では、いつどんな運動をすればよいのでしょうか？



13,498名の勤労者を対象にした私たちの研究から、軽く息が上がるような運動を週に2時間以上行っている人は、行わない人に比べて不眠になりにくいことがわかりました。そして週末にまとめて運動するパターンよりも週に3日以上こまめに運動する方が不眠の予防には有効でした。

質の良い睡眠が得られないと集中力が低下したり、憂うつな気分になることがあります。そこで、仕事の休憩時間、あるいは終業後の時間を活用して運動を行い、質の良い睡眠を目指してみたいかがでしょうか。

【出典】 Kitanoら, The Journal of Physical Fitness and Sports Medicine (2016)

運動頻度の違いと1年後に不眠になるリスク

