



ぐっすり眠るために最適な運動のタイミングは？

“なかなか寝付けない” “夜中に何度も目が覚める” こうした経験はありませんか？
定期的な運動で睡眠をあなたの味方につけるための、一つの秘訣をお教えします。

「まとまった睡眠」には朝と夜の高強度運動がいい！？

睡眠の質を高く保つためには、「いつ・どれくらいの強度」で体を動かせば効果的なの
でしょうか？ 私たちは、デスクワーカー99名（平均年齢47歳）に活動量計（活動の強度や
量を正確に測る機器）を装着してもらい、1日の「どの時間帯」に「どれくらいの強度」で
活動しているかを測定しました。そして、その結果と質問紙で評価した自覚的な睡眠の質
との関連性を調査しました。

その結果、勤務日の朝（12時まで）や夜（18時以降）に高強度（かなり呼吸が乱れる強
度）の活動量が多い人ほど、寝付きが良く、中途覚醒の少ない「まとまった睡眠」をとっ
ていることがわかりました。また、午後（12～18時）に低強度（息が弾まない程度）の活
動量が多い人は日中の眠気が抑えられているとも明らかになりました。

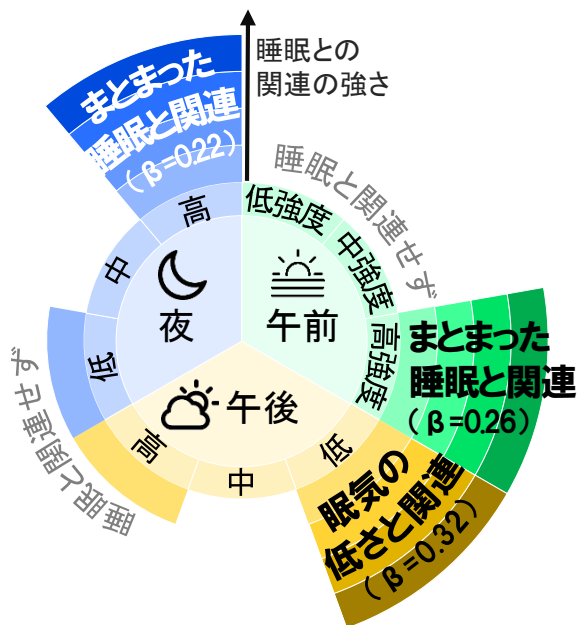


図. 勤務日における活動の時間帯・強度
と主観的睡眠との関連性

働く皆さんへのアドバイス

睡眠とうまく付き合っていくための
体の動かし方の一例です。

通勤前の運動



午前

活動的な通勤



午後



こまめに
立ち上がって
デスク周りを歩く

夜



趣味の活動で
しっかり
体を動かす

【出典】北濃ら, 第72回日本体力医学会大会 (2017)

(公財) 明治安田厚生事業団 体力医学研究所 研究員 北濃 成樹