

Pattern2

#パワーナップ派

■ 効率的なお昼寝で 午後の生産性アップへ

パワーナップとは、日中にとる15分から30分程度の仮眠のことです。NASAの研究では、パイロットに26分間のパワーナップをとらせた結果、認知能力が34%、注意力が54%向上したと報告されています。



■ スッキリ起きるコツ

①座ったまま眠る

適度に交感神経が刺激されることで、目覚めやすい！

②カフェインを摂取

眠る直前にコーヒーなどカフェインを入れるのもおすすめ。15～20分後にカフェインの効果が始まるので目覚めやすい！



Rest

Pattern1

#ウォーキング派

撮影協力：イノチオホールディングス株式会社

■ 昼休みもアクティブに！

日頃、デスクワークで運動不足になりがちの方は、昼休みを有効活用してウォーキングをしてみませんか。歩くことで脳が活性化され、午後の仕事の効率アップにつながります。

目指せ！
1日8,000～10,000歩