



RIZAP
トレーナーが伝授

コニカミノルタグループ従業員の皆様

生活の“リズム”は 食事と睡眠でつくれる!

日勤や夜勤など、シフト制の方はどうしても生活リズムが乱れやすいといわれています。
食欲不振や肌荒れ、睡眠がうまくとれないなど…。
実はそれ、交替勤務睡眠障害が関係しているかもしれません。
このような生活リズムの乱れによるさまざまな悩みを一緒に解消しましょう!

睡眠前の“4ステップストレッチ”

Step 1



あぐらで「股関節ほぐし」
→血流が滞りやすい股関節まわりを伸ばします。

Step 2



お尻から腰、脇腹、背中、肩の「側面伸ばし」
→姿勢維持のために、常に使う機会が多い筋肉を仰向けで左右片方ずつ伸ばしていきます。腰痛を感じている方にも効果的です。

Step 3



「足首の前後運動」

→体の末端から熱を放出させるため、仰向けの状態で足首を前後に動かします。冷え性の方にも効果的です。

Step 4



仰向けで「背伸びとリラックス」



→緊張で縮まってしまった筋肉を、深い呼吸で筋肉と全身をリラックスさせます。

▶Point! 睡眠前のストレッチがおすすめです。

入浴で一度上がった体温が下がる際に生じる“眠気”を利用することで、入眠をスムーズにして睡眠の質を改善します。睡眠時間がなかなか取れないといった方も、まずは睡眠の質を高めるところから始めていきましょう!

←一緒にチャレンジ!



※本動画の視聴期日は2024年3月末です。コード読み取りまたはクリックしてご視聴いただけます。

交替勤務 睡眠障害 (SWD)とは?

※以下 SWD と表記

SWD は、交替勤務により睡眠時間帯が頻繁に変化することで、睡眠をはじめ精神・身体機能の障害がもたらされる症状のことです。また、SWD は飲酒量も年齢も勤務年数も関係ないと言われています。

～ SWD の主な症状～

- 1 活動時間帯の強い眠気
- 2 熟睡できない
- 3 集中力の低下
- 4 気力の低下
- 5 イライラ感、うつ症状



シフト勤務の方は、夜勤明けの昼間に睡眠をとり、夜に起床し“夜の朝食”を摂る。といった生活もよくあるのではないのでしょうか?
このような生活の中でも、食事や睡眠のリズムを崩さないことで体内時計を保つことができるようになり、健康をより維持させることができます。

SWD を解消してより健康な心と身体作り

●夜勤前は“夜の朝食”が体内時計をリセットする。

朝食は体内時計のリセットと関係があるため、朝食を食べることで体に朝だということを教えることができます。

仮に夜勤のため“夜の朝食”を食べる場合でも、体は“朝食”と判断します。夜だから…と言って食事を抜くのではなく、しっかり食べることが大切です。また、朝食を食べることで、仕事効率なども改善するといわれています。

特に肉や魚に多く含まれるタンパク質がおすすめです。タンパク質は IGF-1 を分泌し、肝臓など臓器の体内時計をリセットする手助けをしてくれます。



●夜勤中の“効果的な仮眠”で体内時計を安定させる。

夜勤中に仮眠を取ることで体内時計を安定させ、夜勤後の疲労を緩和することができます。深夜1～3時の間に15分ほど寝るのが望ましいです。



●“光”の体内リセット機能を有効に活用する。

夜勤明けに日光を浴びてしまっただけで体内時計が“朝”になってしまうのを防ぐ方法です。

- 寝室は遮光カーテンや二重カーテンで日光を避ける。
- 蛍光灯の色を暖色系の色にする。
- 寝るときにはアイマスクを着用する。



●寝る直前に食べ過ぎない

夜の朝食を食べるのと同じく、朝の夕食を食べることも大切です。

ただ、寝る前の食事となるので、ボリュームは夜の朝食よりも少なくすることを意識すると、太りにくい食事になります。



● RIZAP 語録 ●

無駄と思えるようなことでも、結局無駄じゃない

それは確かなあなたの“財産”になる。だから恐れず行動しよう。

トレーナー 若山 博行



解説付きワンポイントレッスンはコチラ▶