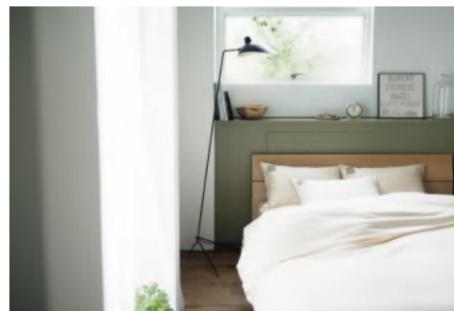


新型コロナウイルスの感染防止策として推進されるテレワーク。慣れない在宅勤務は、環境変化への戸惑いから生活リズムが乱れたり、様々なストレスが生じることがあります。通勤しているときと同じように、オン・オフをしっかりと切り替え、生活を送ることが大切です。さらに、健康的に過ごすためには、しっかりと規則正しい睡眠をとり、免疫力を高めることが重要です。そこで、西川のスリープマスターがテレワークの日々を健康的に整える睡眠のコツと、おすすめの快適グッズをご紹介します。

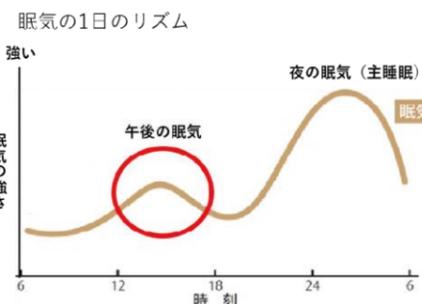
## 朝 起きたらすぐに太陽の光を浴びる。

テレワークであっても、起床時刻は一定に保ちましょう。そして、しっかりと朝日を浴びることで、体内時計をリセットさせ、覚醒を促します。さらに、約15時間後に眠りを導くメラトニンという睡眠ホルモンが分泌されます。朝と夜のメリハリをつけるためにも、朝起きたらまず、窓際またはベランダに出て大きく伸びをして太陽の光をたくさん浴びましょう。



## 昼 眠くなったらお昼寝を。

生活の場である自宅での仕事は、普段よりも午後の眠気を感じやすくなるかもしれません。体内時計は「モーニングクロック」と「イブニングクロック」の2つが備わっているとされており、「モーニングクロック」が終盤に差し掛かる14時～15時ごろに眠くなるのは人間の体のリズムとして自然なことです。適度なお昼寝は、午後の業務効率アップにつながります。



### 効率的なお昼寝

- ・ タイミングと時間は、12時～15時の間に15～20分程度が最適です。
- ・ お昼寝の後は、適度に軽いストレッチを行い、身体を軽く動かしましょう。
- ・ 深い睡眠に入らないように、完全に横たわず、座った姿勢や角度がついたイスなどで眠りましょう。

## 夜 眠る1時間前までには仕事をやめ、お風呂で体を温める。

自宅での仕事となると、オン・オフの切り替えが上手くできない場合があるため、オフの時間を意識する必要があります。夕食、飲酒は早めにすませ、寝る1時間前までに入浴を行いましょう。深部体温が上がることで放熱が進みスムーズな入眠につながります。就寝直前までPCを使った仕事、スマホやゲーム、TVなどの明るい光を使用するとメラトニン分泌が抑制され、交感神経も昂り眠りの質の低下につながります。眠る前は、家族との会話、音楽、ストレッチやヨガ、香りなど、寝るための準備時間＝オフの時間を確保しましょう。免疫力を高めるためには、良質な睡眠が欠かせません。そのためのオフの時間をまずは見直してみましょう。

## テレワークにおすすめな快適アイテム

椅子に敷くだけで、快適な座り心地を持続！

### [エアータブル] クッション

コンディショニング・ギア [エア] シリーズのクッションは、点で支える高機能ウレタンによって体圧を分散し、快適な座り心地を実現。長時間座っていても疲れにくく、デスクワークや長時間のドライブ、フライトなど、さまざまなシーンで活躍します。持ち運びに便利なトートバッグ付き。今シーズンより、デザインと機能がリニューアルして登場。



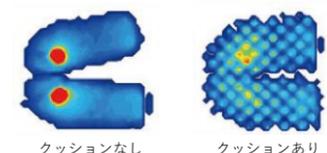
[エアータブル] クッション/L  
価格：11,000円(税込) サイズ：5×40×80cm

[エアータブル] クッション/スクエア  
価格：5,500円(税込) サイズ：5×40×40cm

[エア] 公式サイト  
<https://www.airsleep.jp/>



座圧分布比較 (体圧分布測定器によるデータ)



臀部の赤い部分は、座圧が高めにかかっていることを示します。



特殊立体波形凹凸構造のウレタンフォーム

自宅のテーブルで快適にお昼寝して、仕事の効率アップ！

### お昼寝専用ピロー「konemuri(こねむり)」

お昼寝の効果と重要性に着目して生まれました。仕事中のオフィスや自宅のリビングでも気軽に「おひるね」ができる、お昼寝専用ピロー「konemuri」シリーズ。肌触りやデザイン性にこだわり、愛着が湧くような動物モチーフが特徴です。

「konemuri」公式サイト  
<https://www.nishikawa-living.co.jp/products/konemuri/>



konemuri おひるねピロー うさぎ 価格：3,080円(税込) サイズ：45×35cm

konemuri おひるねピロー いぬ 価格：3,080円(税込) サイズ：38×38cm

この記事は2019年10月に書かれたものです。※商品情報は記事掲載時のものです。



### 西川/スリープマスター

眠りのスペシャリスト「スリープマスター」は、西川・日本睡眠科学研究所認定の資格取得者。眠りのメカニズムや、寝具についての知識を保有し、快適な睡眠環境づくりのアドバイスをいたします。テレビ・ラジオ・雑誌など多方面のメディアで幅広く活躍しています。