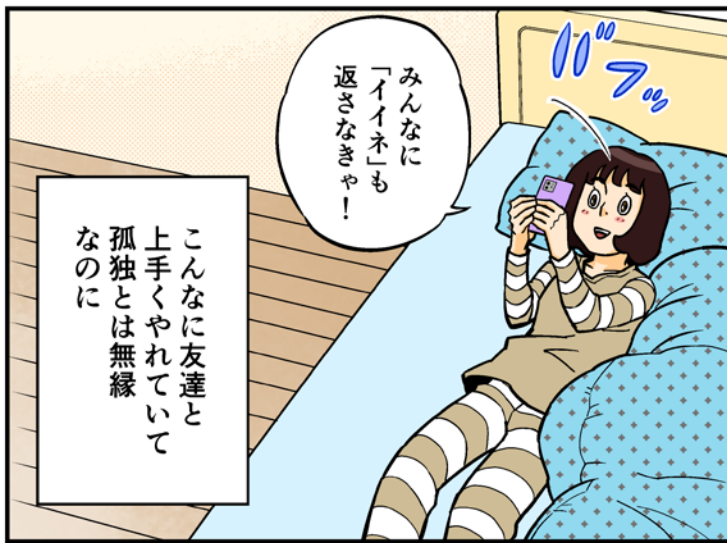
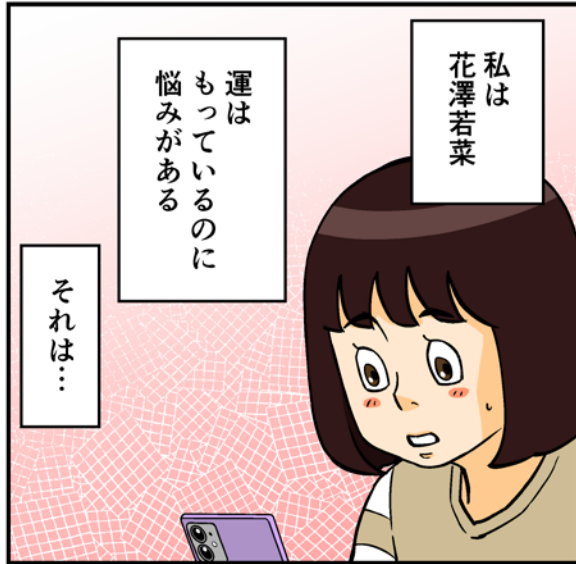


してはいけない! 脳への過剰な刺激



登場人物

司会者

すいみんたろう

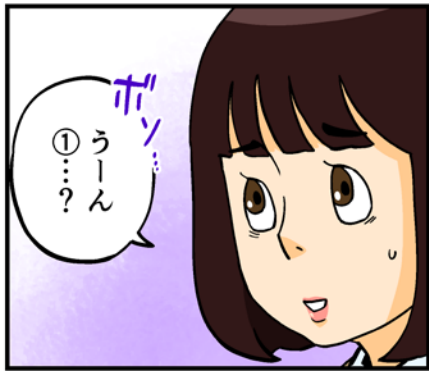
50代男性。大御所タレント。睡眠の質を上げることで仕事が好転し、成功を手にした。若いタレントに教えを講じていたら局の番組ディレクターの目に留まり、ゴールデン番組の司会者となった。

挑戦者

花澤若菜

27歳女性。

控えめな性格で周りの目を気にしがち。



近頃話題になった名称で

スマートフォンから膨大に得た情報の処理に追いつかず脳が疲労してしまう状態を何と申す?

では問題です

スマートフォンから膨大に得た情報の処理に追いつかず脳が疲労してしまう状態を何と申す?

- ①スマホ依存症
- ②スマホ認知症
- ③スマホ首

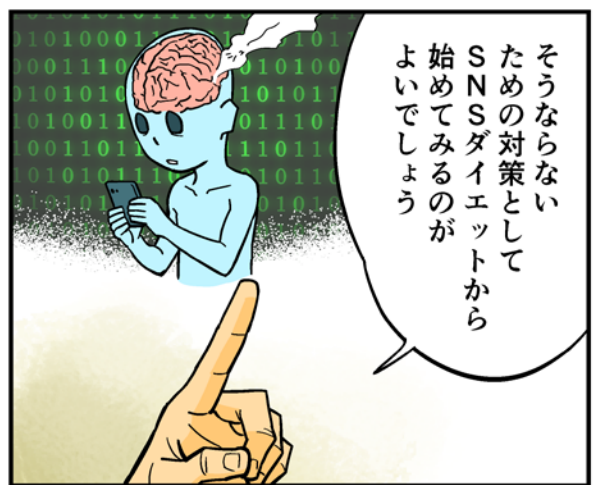
みんお

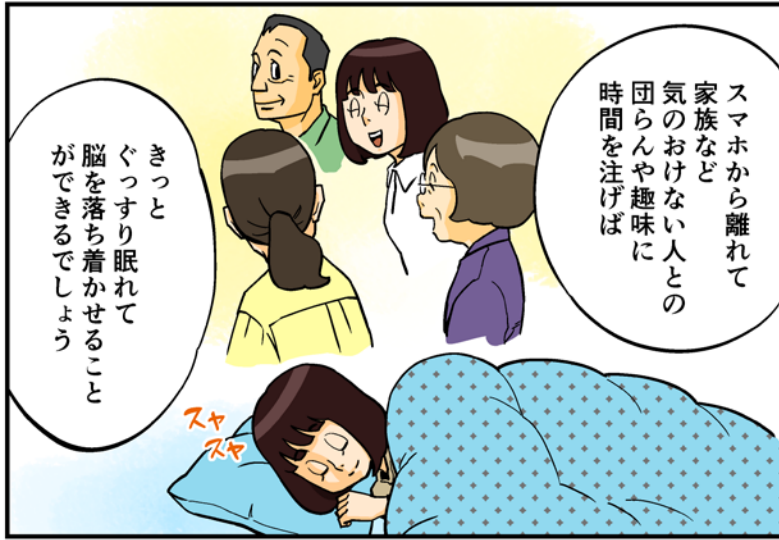


残念! 賞金獲得ならず!

②番です!

- ①スマホ依存
- ②スマホ認知症
- ③スマホ首





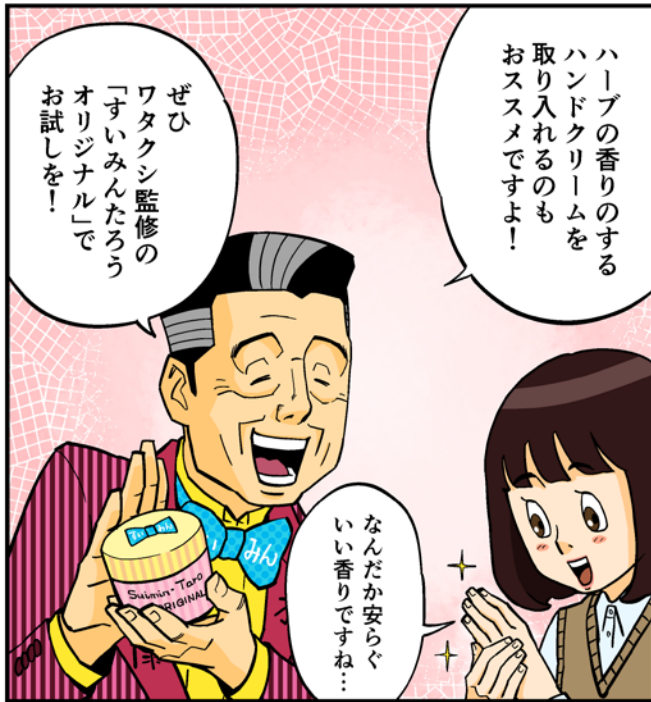
スマホから離れて
家族など
気のおけない人との
団らんや趣味に
時間を注げば

きつと
ぐっすり眠れて
脳を落ち着かせること
ができるでしょう



私としては
勇気を持って
自分のための時間を
作ることに挑戦して
みてほしいです

え...?



ハーブの香りのする
ハンドクリームを
取り入れるのも
おススメですよ！

ぜひ
ワタクシ監修の
「すいみんたろう
オリジナル」で
お試しを！

なんだか安らぐ
いい香りですね...



- ・カモミール
- ・レモンバーム
- ・リンデン

イライラや
心の疲労には
ストレス解消や
リラックス効果がある
ハーブの香りが
効果的です

オイルを2〜3滴
たらしたコットンを
デスクや枕元に
置くとよいです

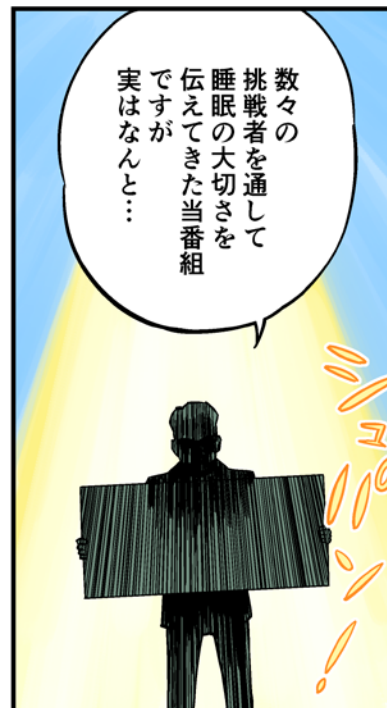


次回が
最終回と
なります！

最後の挑戦者は
100万円を
手にできるのか!?

どうぞ
お楽しみに〜!

チャラララ〜



数々の
挑戦者を通して
睡眠の大切さを
伝えてきた当番組
ですが
実はなんと...



というわけで
エンディングですが

本日は
大切なお知らせが
あります

質の高い睡眠とれていますか？

「睡眠負債」チェック

日々のちょっとした睡眠不足で、自覚のないままに蓄積する「睡眠負債」。生活習慣病などのリスクを高める恐ろしいものです。現在の睡眠状態をチェックしてみましょう。

- どちらかという夜型で夜ふかしをよくする
- 目覚めが悪く、体がだるい
- ベッドに入ると数秒で寝落ちする
- よくいびきをかく
- 大量の寝汗をかくことがある
- 休日は思い切り朝寝坊する
- 起床後4時間頃(お昼前)に眠気を感じる
- 電車やバスなど移動時に居眠りをする
- やる気が出ない
- 理由もなくイライラする、最近キレやすくなった
- モノ忘れや仕事でケアレスミスが多くなった
- 風邪をひいたり体調を崩しやすくなった

3つ以上

あてはまる人は
注意が必要です！

もっと詳しい睡眠の質セルフチェックはこちら！

<https://suimin-switch.jp/self.html>

監修:ライズTOKYO株式会社

<https://www.risetokyo.jp/>

