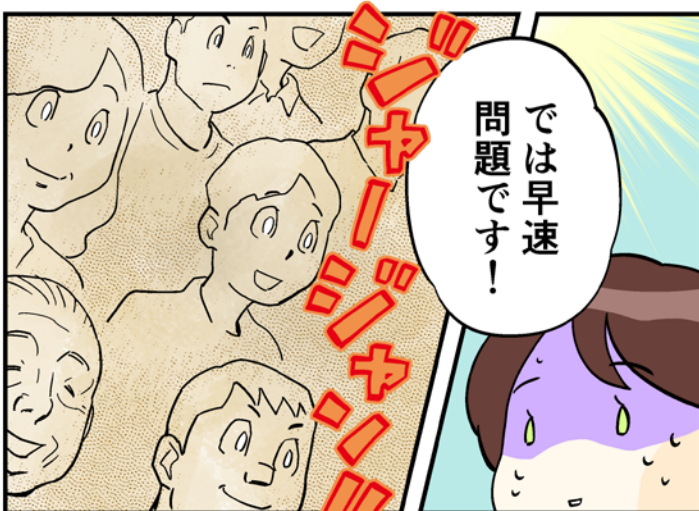
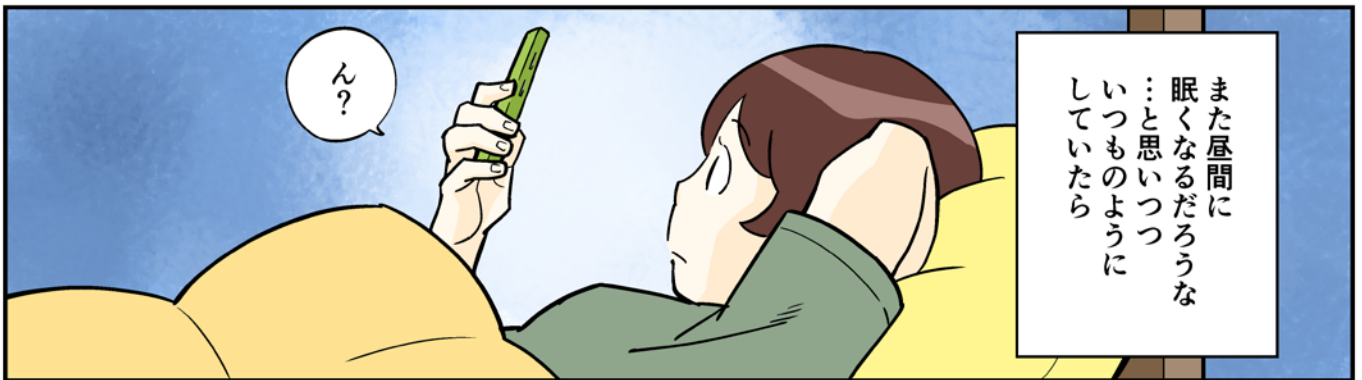
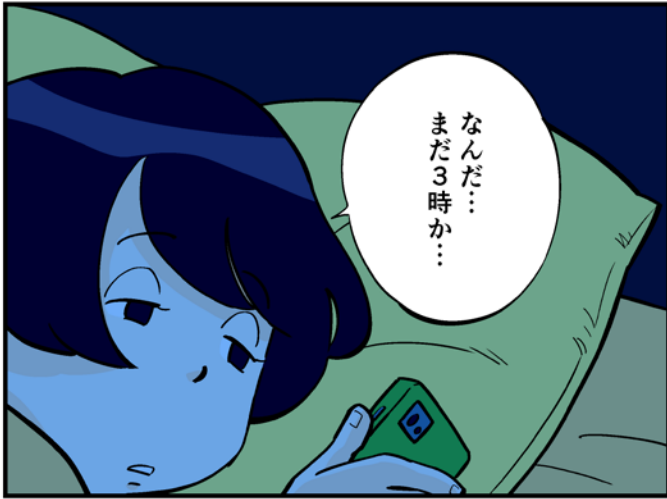


# してはいけない! 運動不足



## 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

平山里美

28歳女性。色白の肌を持つ。紫外線が嫌い。運動が得意ではなく、リモートワークが増えて運動することがなくなったのでさらに動かなくなった。元々細身の体だったが、お菓子が好きで人目を気にせず仕事で食えるようになり、お腹や背中に脂肪が増えたり、顔回りの輪郭がなくなってきたことを感じているが、特に改善しようとはしていない。

日中の活動で  
あることをすると  
疲労回復効果が  
約3倍になるとの  
研究結果がある  
そうです

① マッサージ

② 軽い運動

③ 長時間の昼寝

さてそれは  
次のうちどれ？

運動は  
逆効果でしょ？  
疲れるし…

それに昼寝も  
長すぎると  
よくないって  
聞くよね

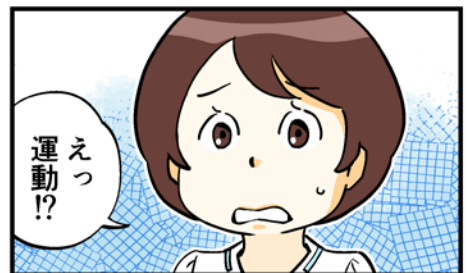
シンプルに  
考えて…



①  
番！



正解は…



疲労回復効果が  
あります



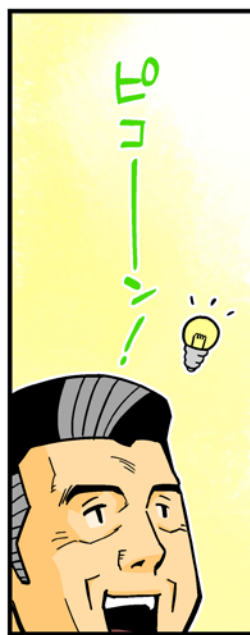
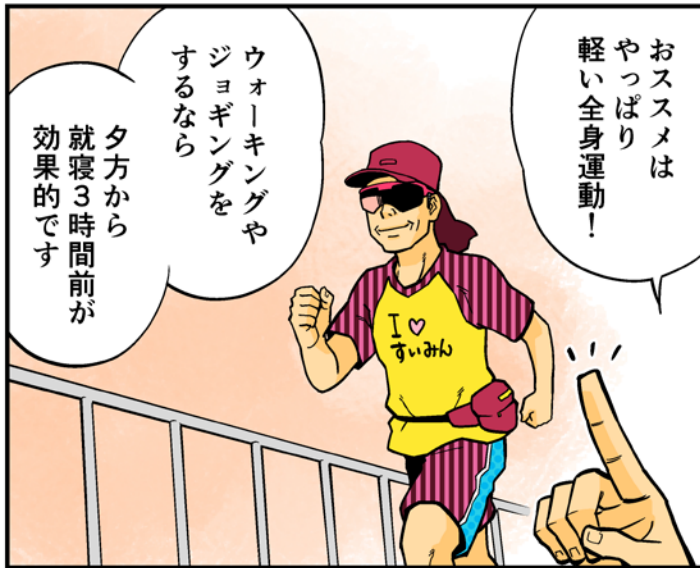
運動と睡眠には  
深い相関関係が  
あるんですよ

運動不足だと  
睡眠の質が  
悪くなりますし

反対に  
良質な睡眠を  
十分取ることで  
体の動きは  
良くなります



じゃあ  
もしかして夜中に  
起きるのは…



お知らせ

けんぽHPでは、ご自宅で気軽にできるエクササイズを紹介しています。

“ねる・たべる・うごく”の黄色いパナーからご視聴ください。 <https://www.neckenpo.or.jp/douga/>

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。

- どちらかというとな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/>

