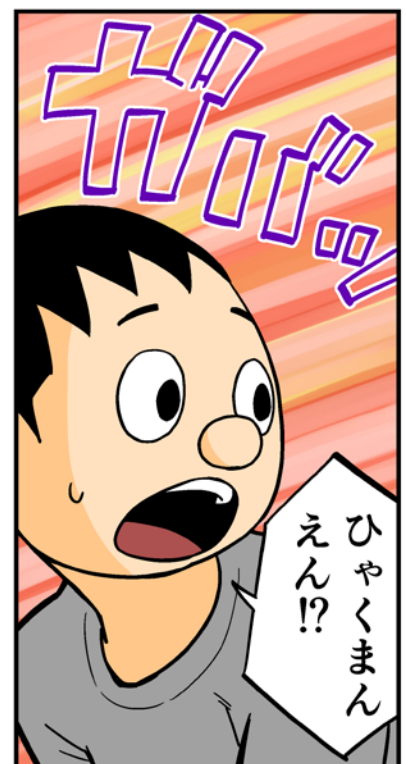
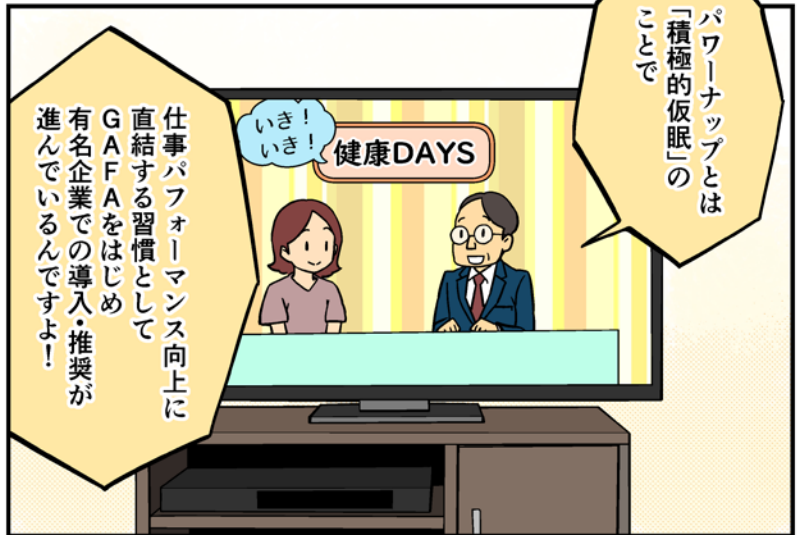
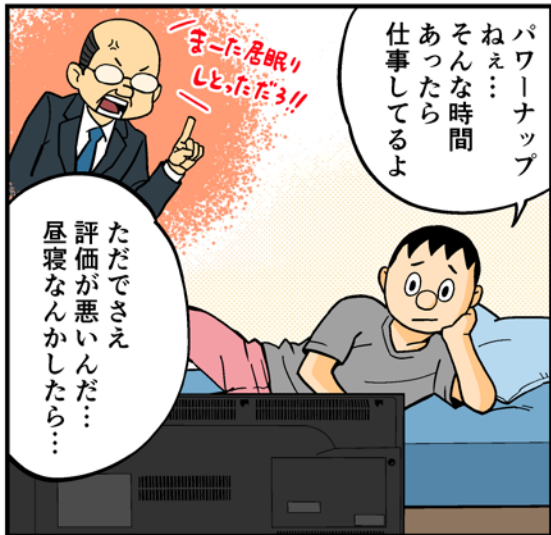


してはいけない! 長い仮眠



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る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

丸山良平

30歳男性。営業職。がむしゃらに頑張るが要領があまりよくないタイプの体育会系。毎日夜遅くまで仕事をしているため、平日は十分な睡眠を取れず、週末に寝だめする日々。



正解は…



①!



では問題です!

昼食後の仮眠
通称パワーナップは
効果的とされて
いますが

次のうち
パワーナップ前に
良いとされる
飲み物は?

①ホットミルク

②白湯

③コーヒー



—ですが
パワーナップ前に
摂取することで
起きる頃に
ちょうど効いて
くるんです!

コーヒーが
苦手な方は

紅茶や緑茶
エナジー
ドリンク類
でもOK!

コーヒー
効いたー!!
スッキリ!
ポカー!!



コーヒーって
カフェインでしょ?
覚醒しちゃうん
じゃ…

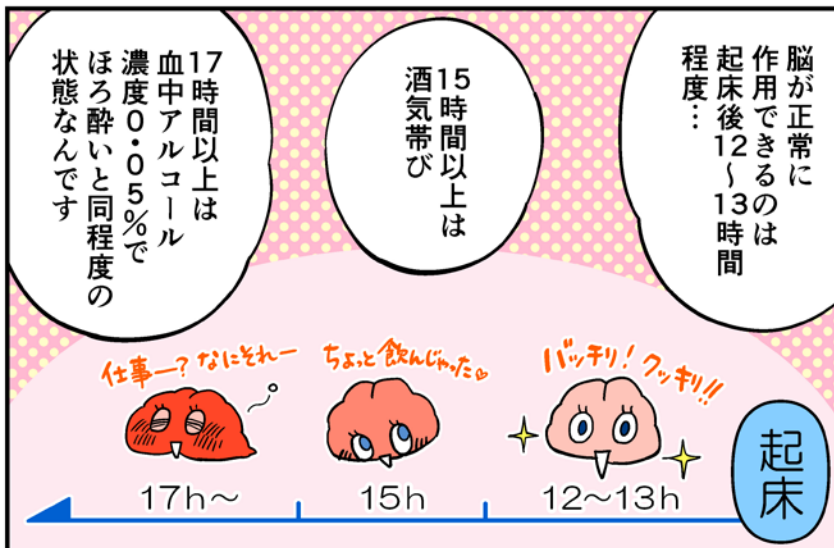
まさに
その通り!



③番
です!

残念!
賞金獲得
ならず!

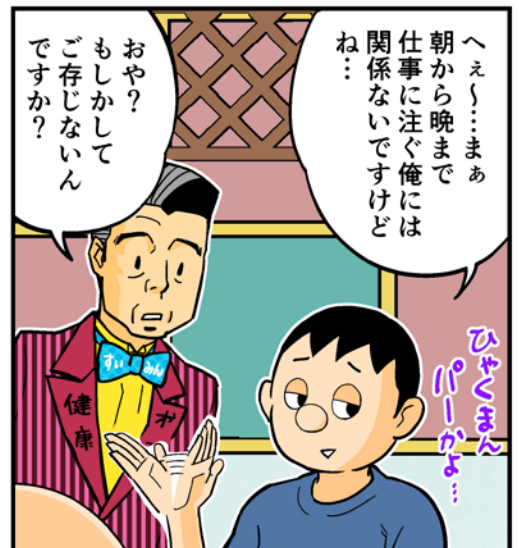
え???



脳が正常に
作用できるのは
起床後12~13時間
程度…

15時間以上は
酒気帯び

17時間以上は
血中アルコール
濃度0.05%で
ほろ酔いと同程度の
状態なんです

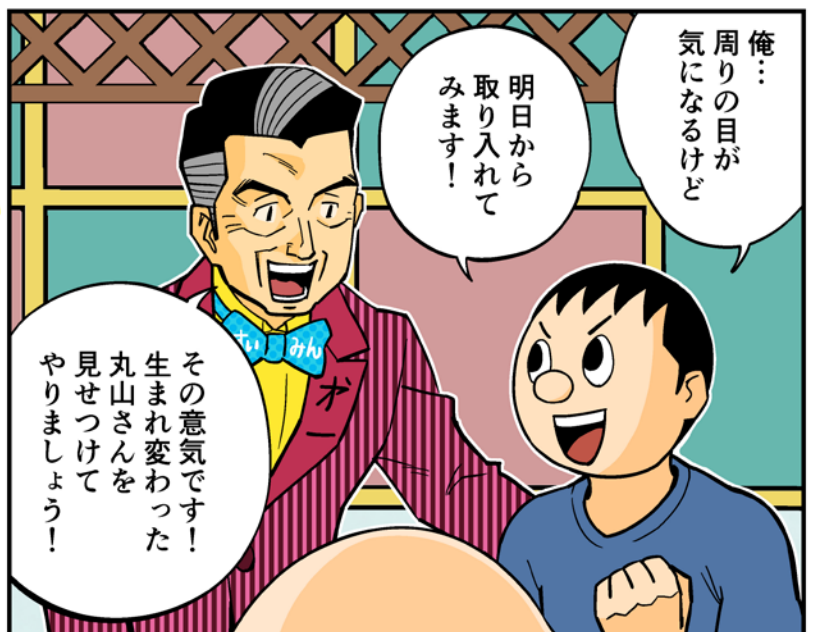
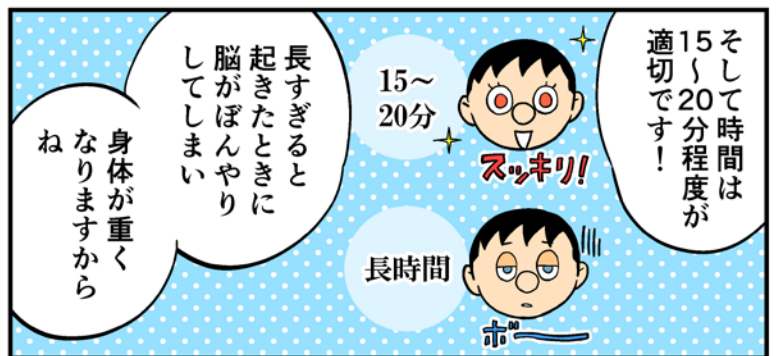
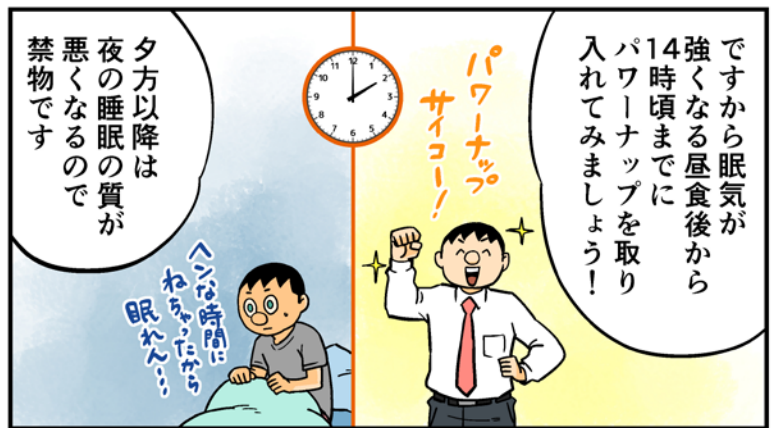


へえ…まあ
朝から晩まで
仕事に注ぐ俺には
関係ないですけど
ね…

おや?
もしかして
ご存じないん
ですか?

ひやくまん
パーかよ…

起床



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/>

