

『健康経営と睡眠』

～睡眠力の鍛え方～



一社) 日本快眠協会 代表理事 / 日本睡眠学会学会員 スリープケアマスター 今枝 昌子

■2004年から心療内科にて5年間、リフレクソロジー（足裏健康法）
を来院患者に施術。 過去の施術総数 6,000名以上

■眠れるからだ作りに取り組む 足裏からからだへのアプローチ

■2006年～心療内科内リワークにて、睡眠講師務める

延べ5,000名以上

■2008年6月 **日本心身医学会にて学会発表**

■2012年7月 一般社団法人 日本快眠協会設立

企業、医療、行政へ“睡眠力を鍛える”研修実施 30,000名以上

■2017年～ 健康経営サポート開始

■2020年 中部大学客員研究員として睡眠研究

◇日本テレビ「1分間の深イイ話」 / 「モーニングバード」NHK放送 多数

◇書籍 『生活習慣を変えなくても深い眠りは手に入る』

◇公益財団法人 精神神経科学振興財団 睡眠健康推進機構推進員



本日のスケジュール

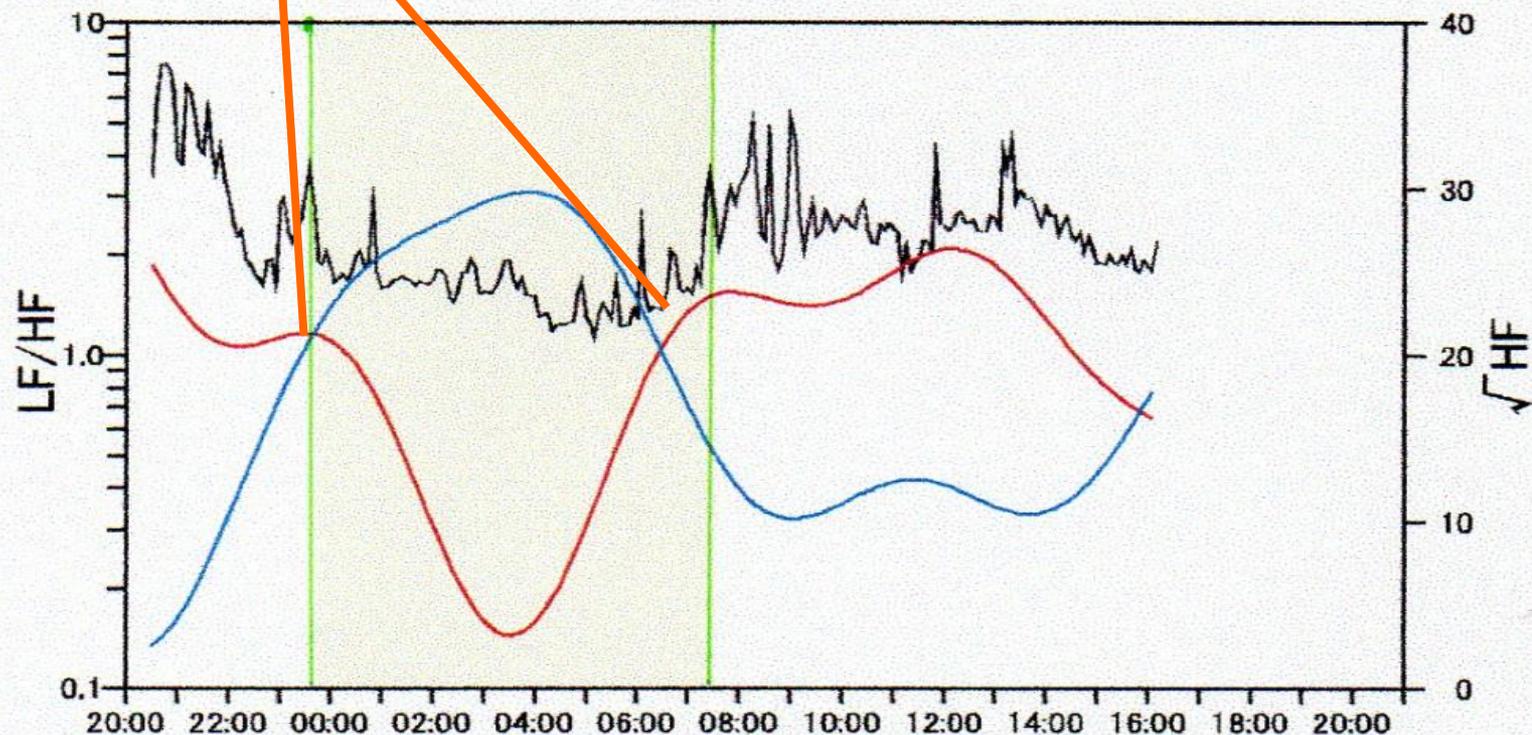
- 1、睡眠の現状
- 2、睡眠時間
- 3、睡眠の基礎知識
- 4、影響
- 5、睡眠力の鍛え方
時間術・生理学



『ぐっすり
眠れていますか？』

切り替える力=睡眠力

自律神経の日内変動リズム



HR(心拍数) LF/HF(交感神経指標) sqrt(HF)(副交感神経指標) 睡眠

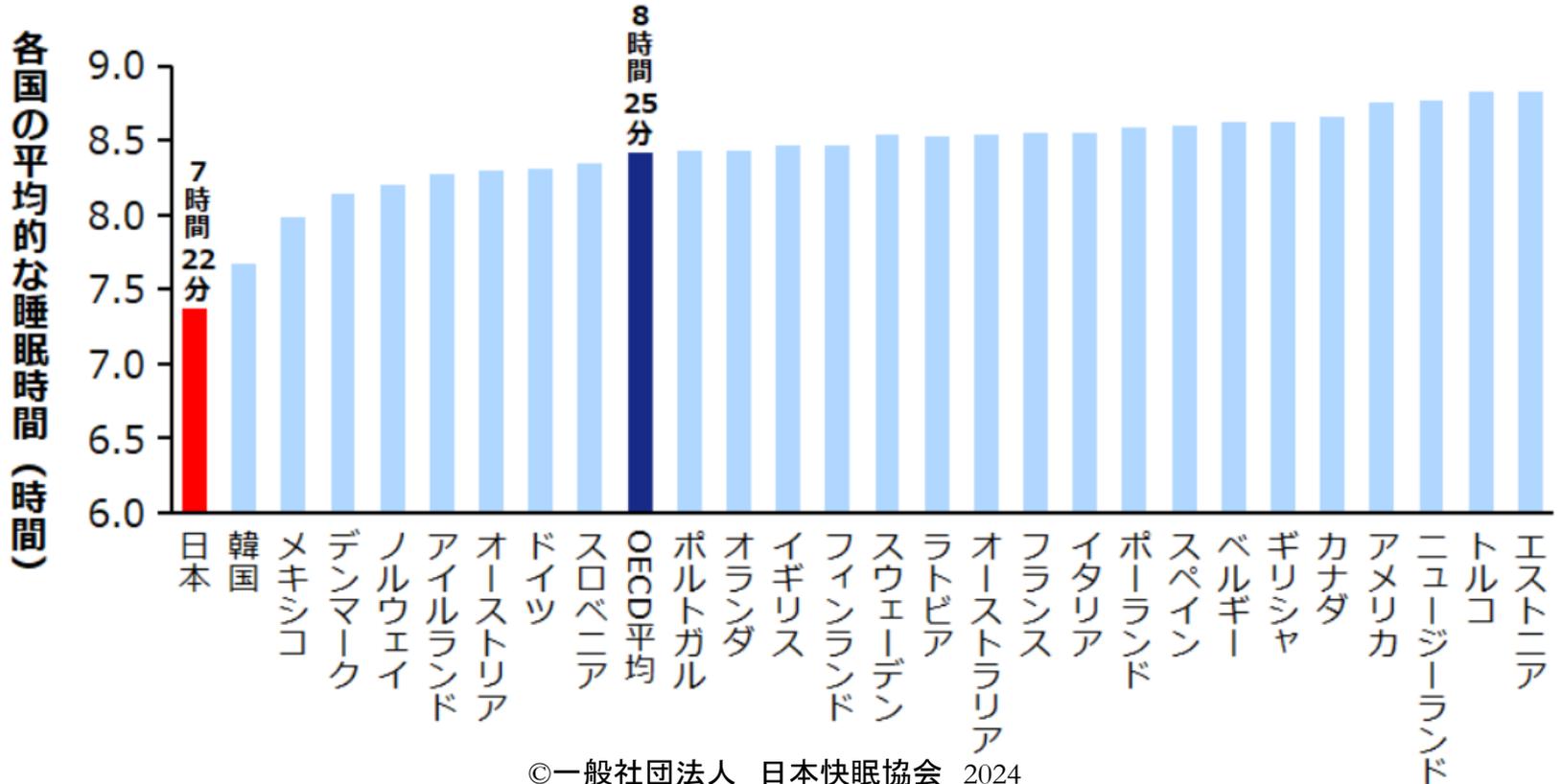
ぐっすりねむれていると

- 1、**脳**を守り活性
- 2、**身体**を休息
- 3、**記憶力**の向上
- 4、**ストレス**の消去
- 5、**免疫力**の向上

1、睡眠の現状

日本の睡眠時間は世界ワースト1位

OECD加盟国各国における平均的な睡眠時間



◆アブセンティーズム

= 常習的な遅刻・欠勤

◆プレゼンティーズム

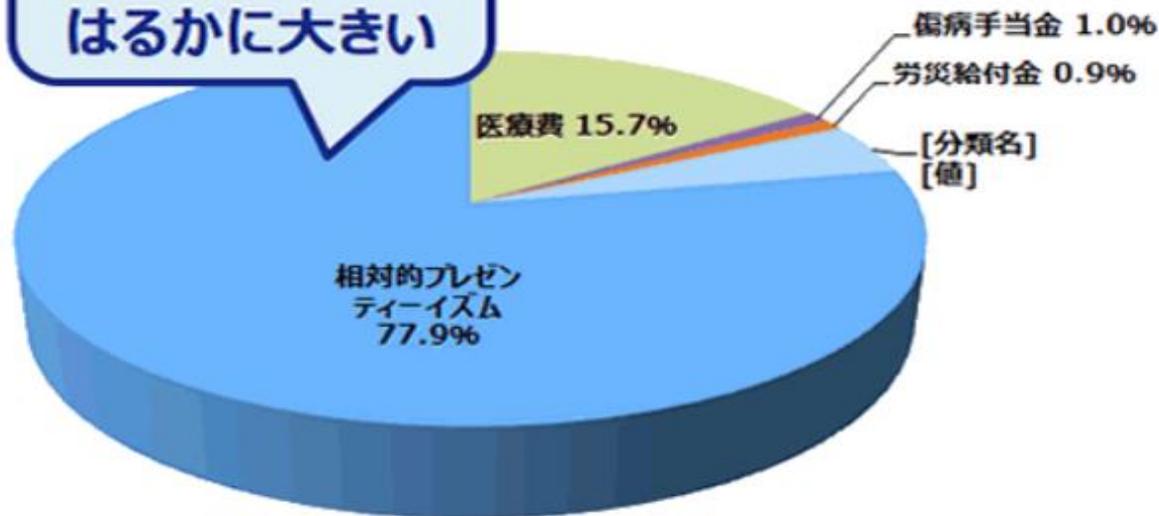
= 「疾病就労」

出勤していながら、健康上の問題により、
十分なパフォーマンスを発揮できない状態のこと

従業員の健康関連コストに占める割合は プレゼンティーズムが最も大きい



POINT!
医療費等よりも
はるかに大きい



睡眠の経済的損失

日本国内における睡眠不足による

経済的損失の内訳（推定）

（日本大学/内山真教授の研究発表資料2006より）

プレゼンティーズム	3兆664億9390万円
人身事故	1226億6624万9000円
物損事故	1186億5464万4000円
遅刻	809億6374万4000円
欠勤	730億7133万1000円



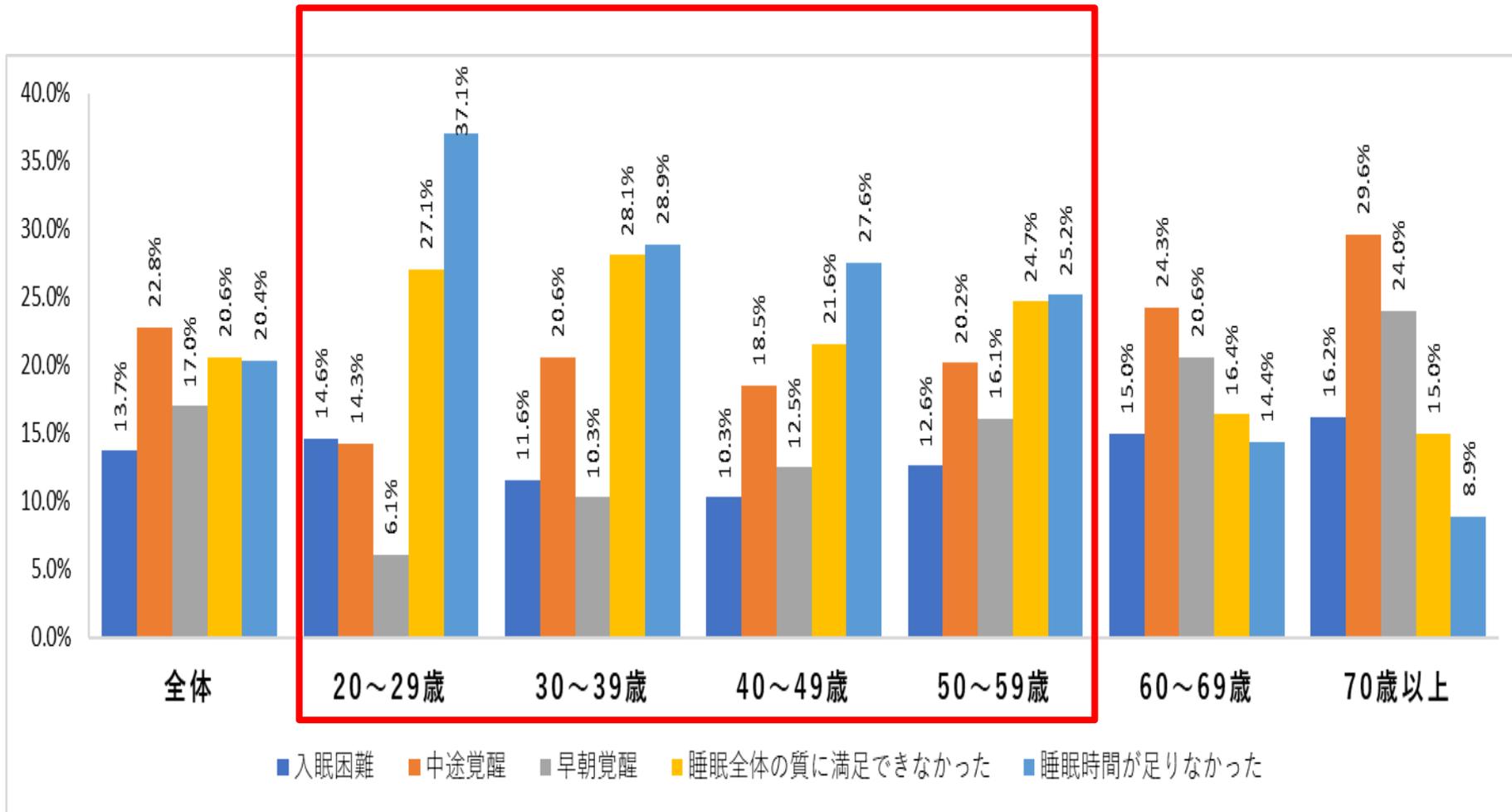
経済的損失

欠勤 < 出勤（眠気）



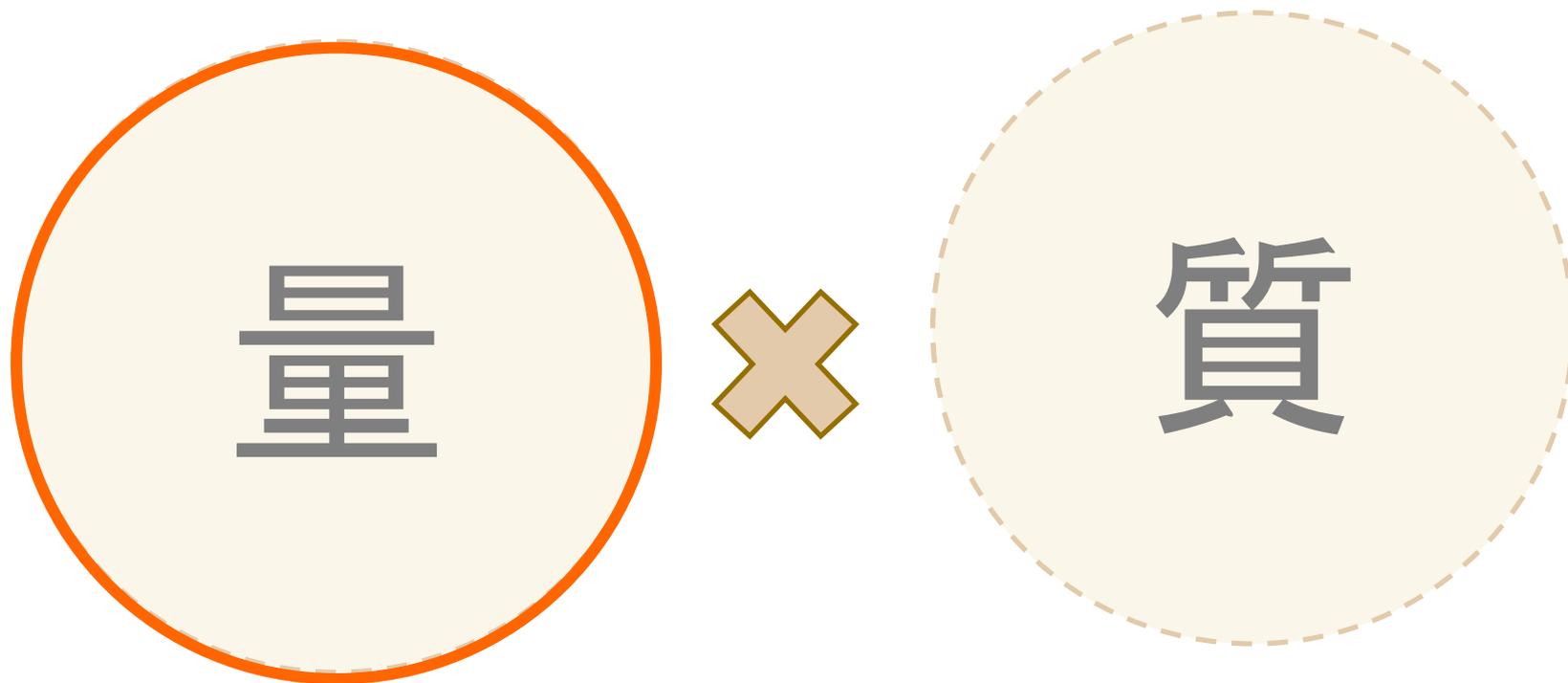
睡眠の質向上が
仕事のパフォーマンスを**向上**させる

睡眠負債の現状



(厚生労働省：平成27年国民健康・栄養調査報告, 2015 より)

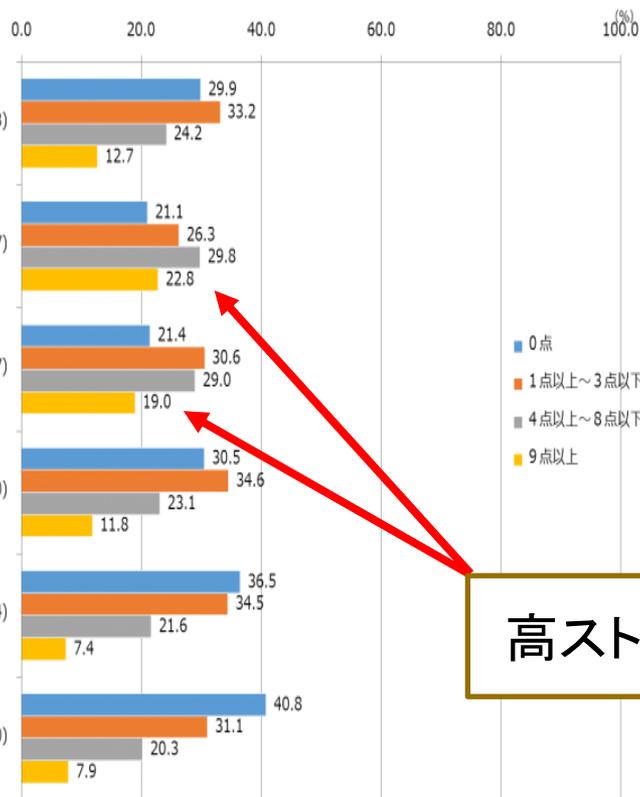
2、睡眠時間



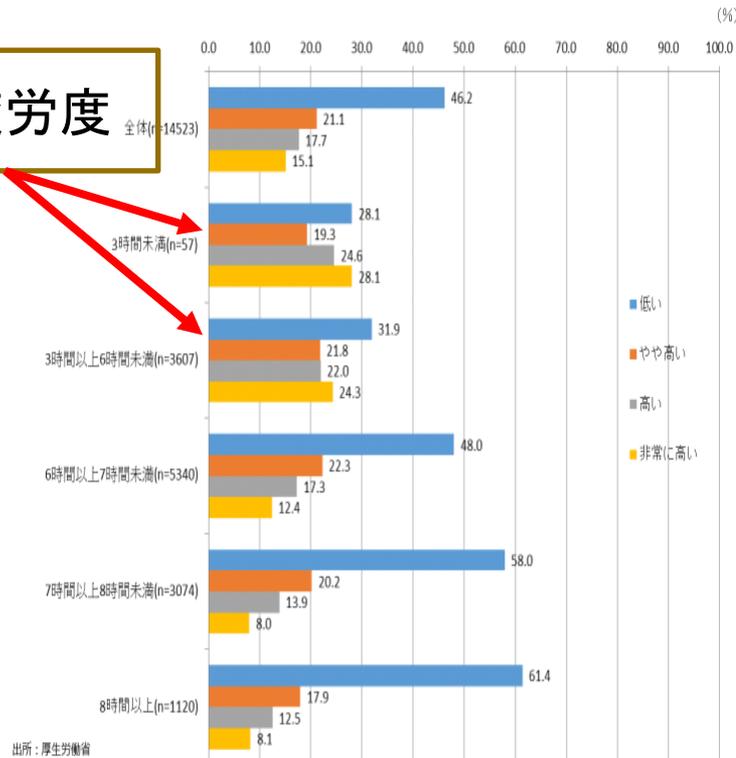
睡眠時間との関係

6時間以下の睡眠 = 高ストレス・疲労蓄積

ストレスの状況 (正社員 (フルタイム) 勤務日における睡眠時間別) (労働者調査)



疲労の蓄積度 (正社員 (フルタイム) 勤務日における睡眠時間別) (労働者調査)

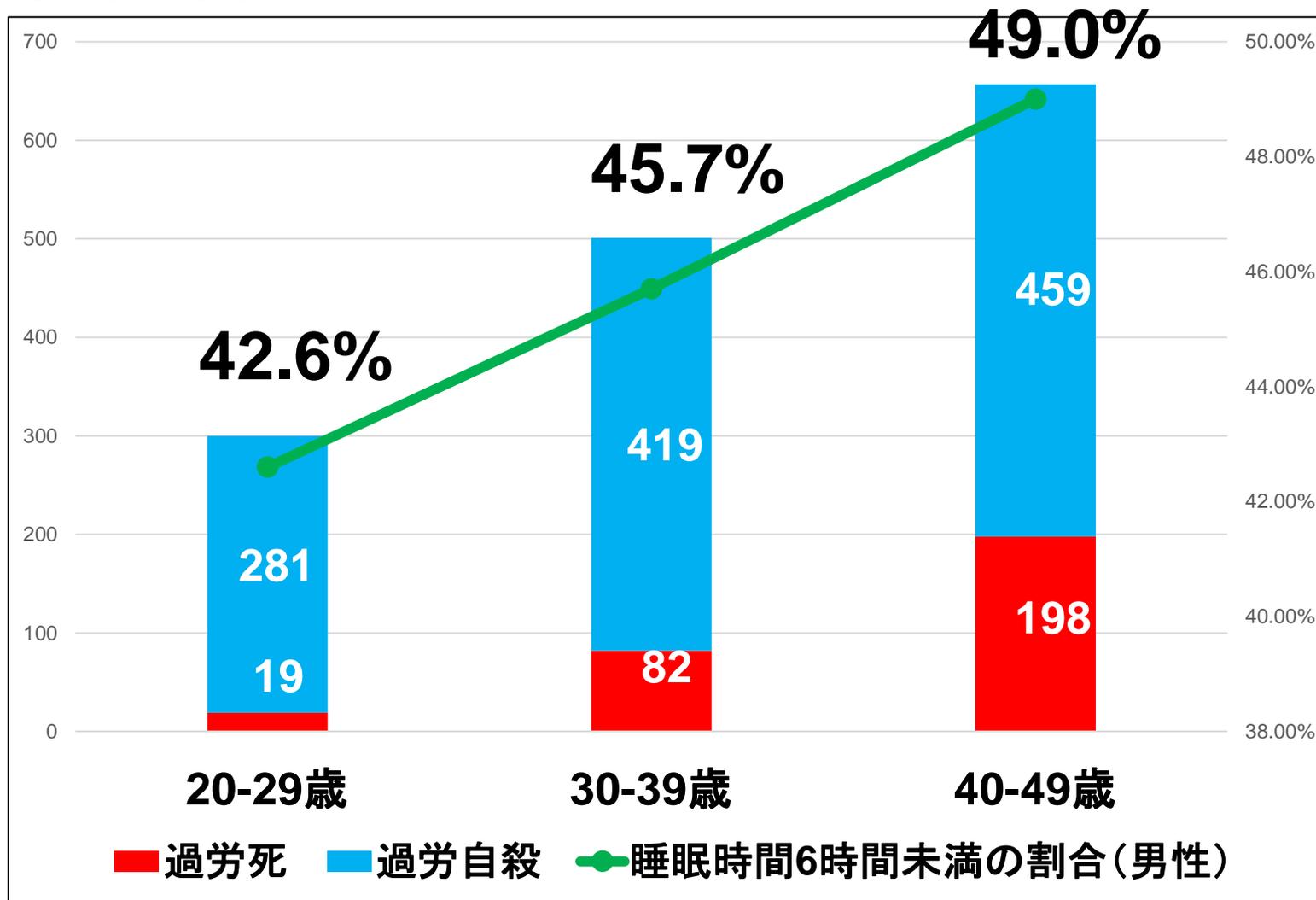


高疲労度

高ストレス

睡眠時間が短いと過労死・過労自殺が多い

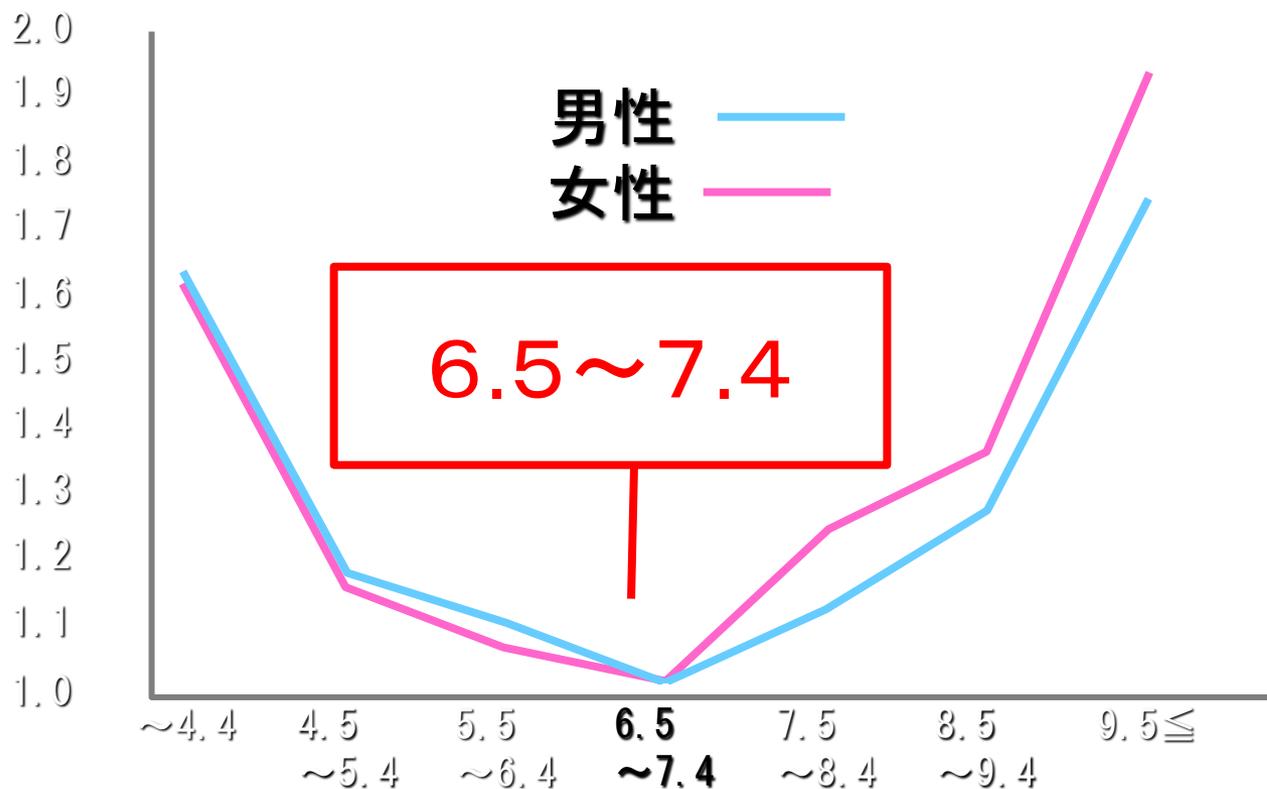
総務省「労働力調査」2015



※過労死・過労自殺数は2015年度の脳・心臓疾患と精神障害の死亡含む男女全体の労災請求数

睡眠時間と死亡の関係

死亡の危険率



睡眠時間

Tamakoshi A, et al. : SLEEP, 27 : 51, 2004

睡眠負債の影響でもっとも気になるのが、脳機能の劣化です。



睡眠不足が続くと、脳細胞の不可逆的な損失を招く可能性も (c) arcady31-123rf

長期的な睡眠不足は「脳の縮小」と関連

睡眠力を鍛える

こころ

- ・ 緩める
- ・ 整える

からだ



環境

- ・ 寝具
- ・ 音
- ・ 香り
- ・ 温度/湿度
- ・ 触感

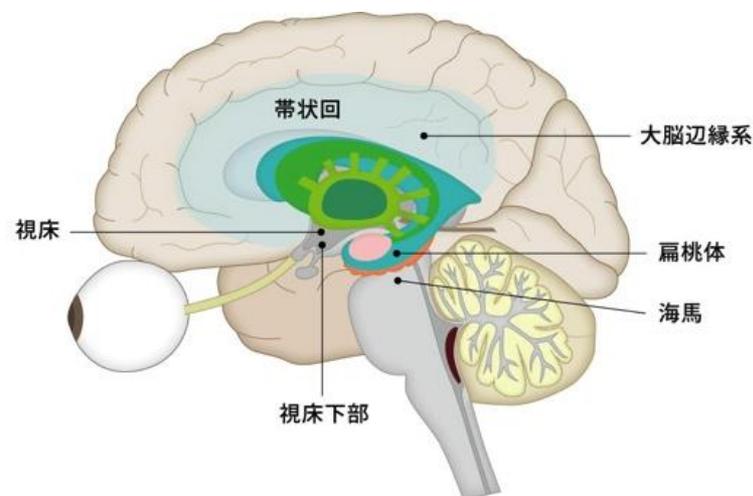
自分を知る

睡眠の基礎知識

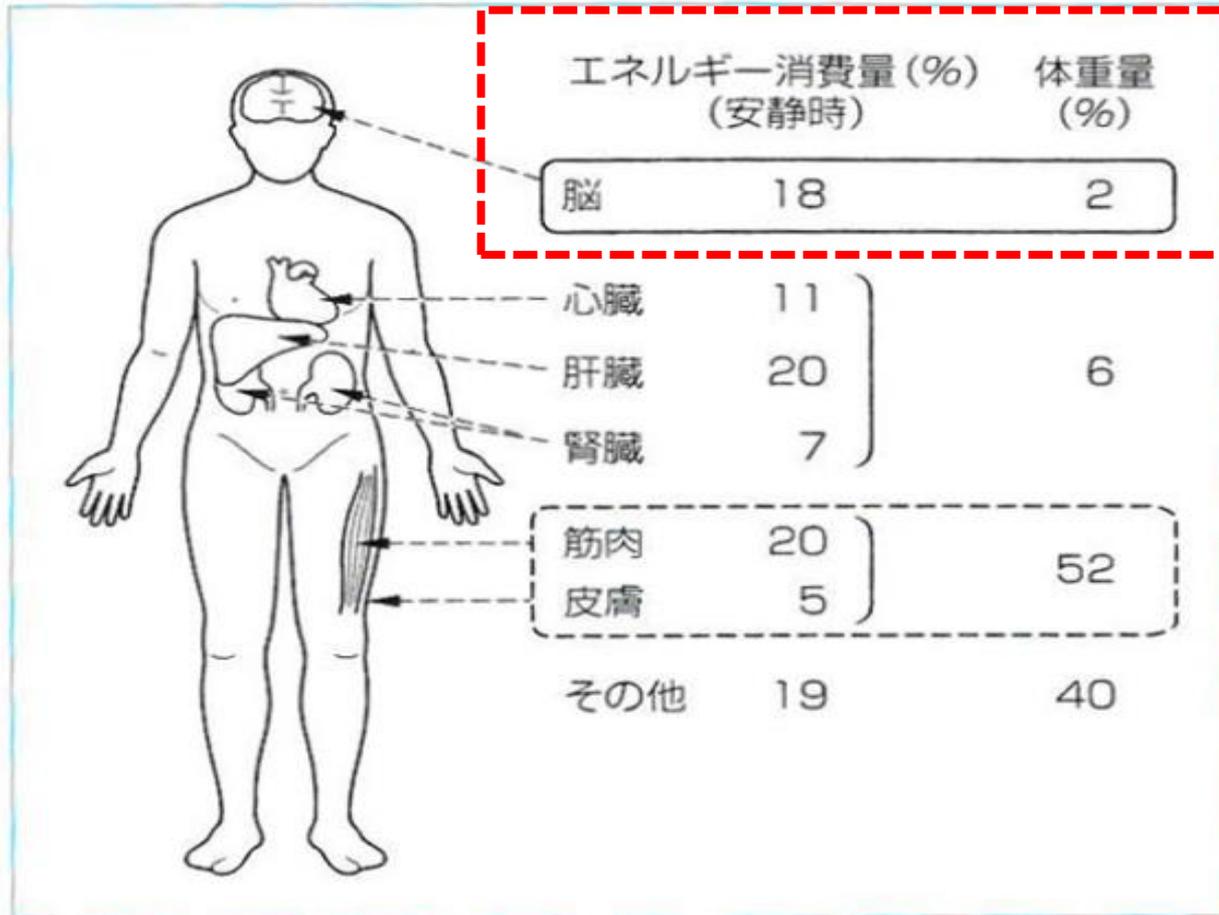
3、睡眠の基礎知識

1) 役割～なぜねむるのか～

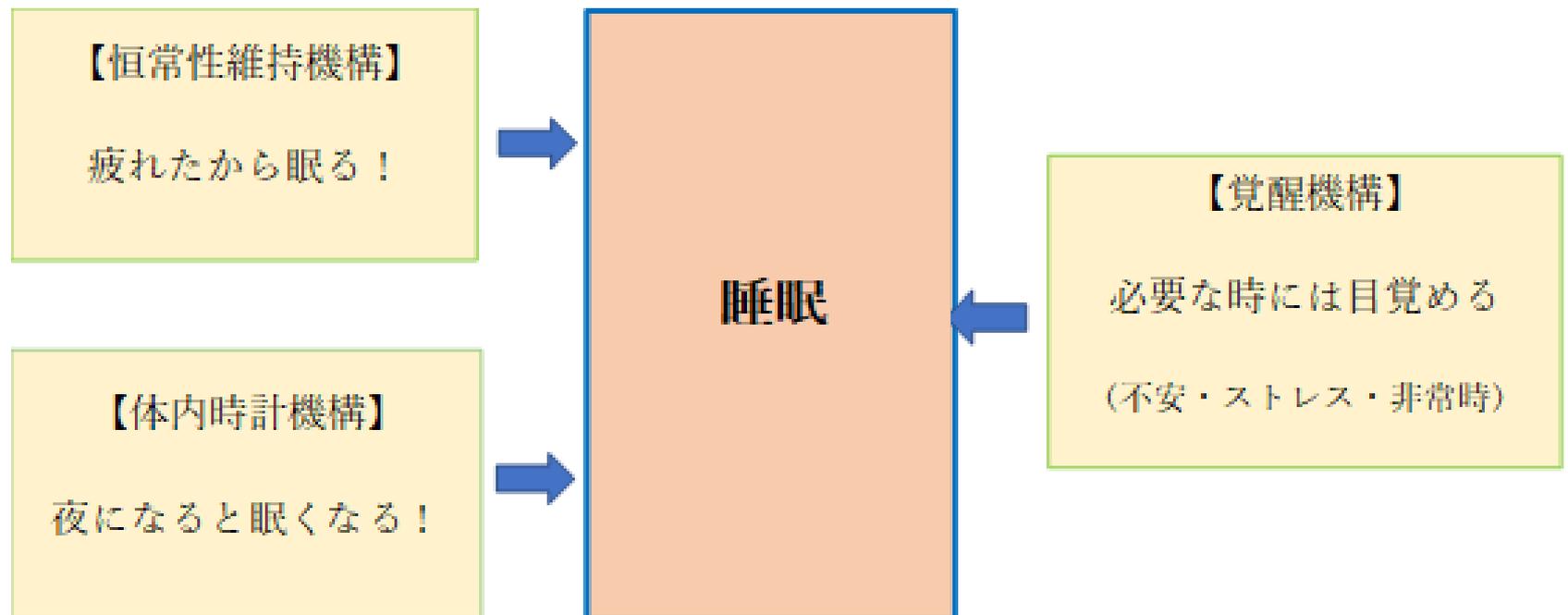
- 脳の機能を維持管理
- 身体の休息
- 記憶や運動機能の向上
- ストレスの消去
- 免疫機能の維持向上



”睡眠“は、脳の機能を維持管理している



2) 睡眠のメカニズム

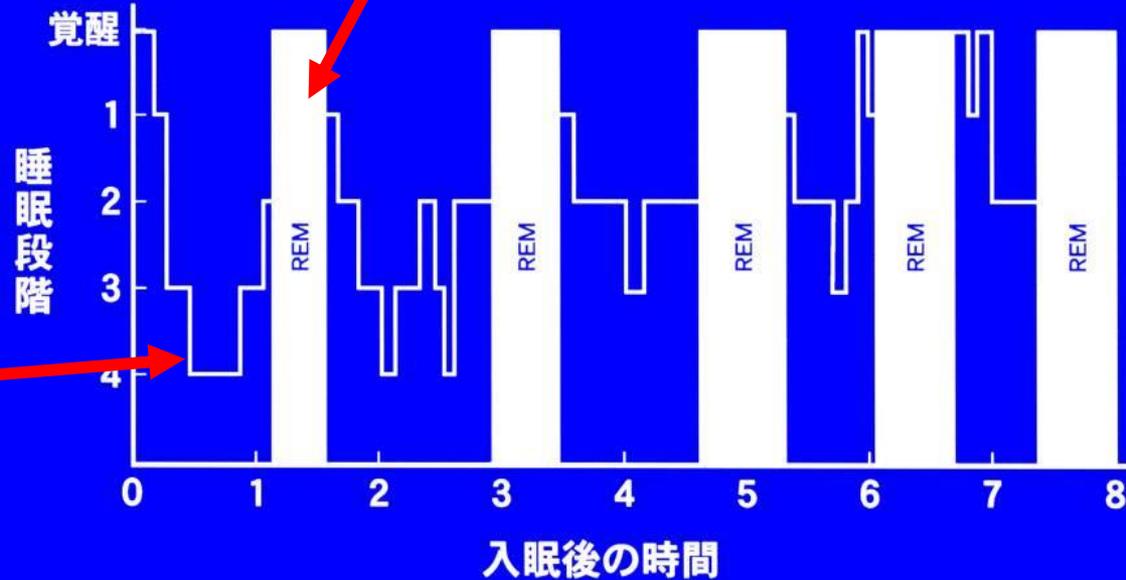


3) 睡眠の経緯

レム睡眠

身体の休息

定型的な一夜における睡眠段階の経過



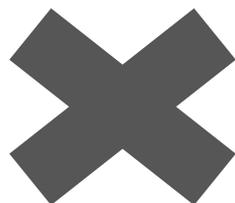
ノンレム
睡眠

脳の休息

睡眠力の鍛え方

時間術

1日を
どう過ごすか



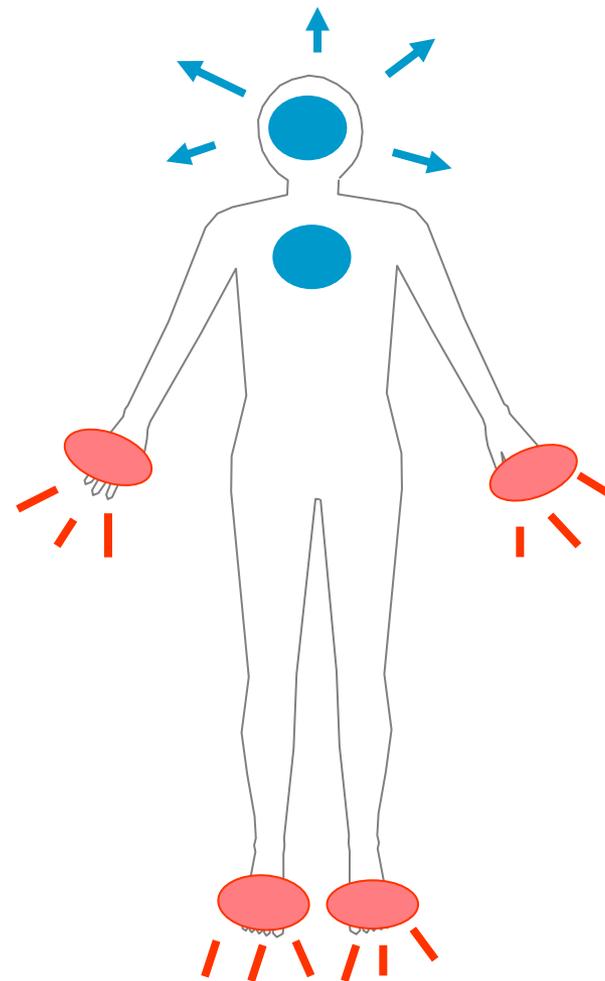
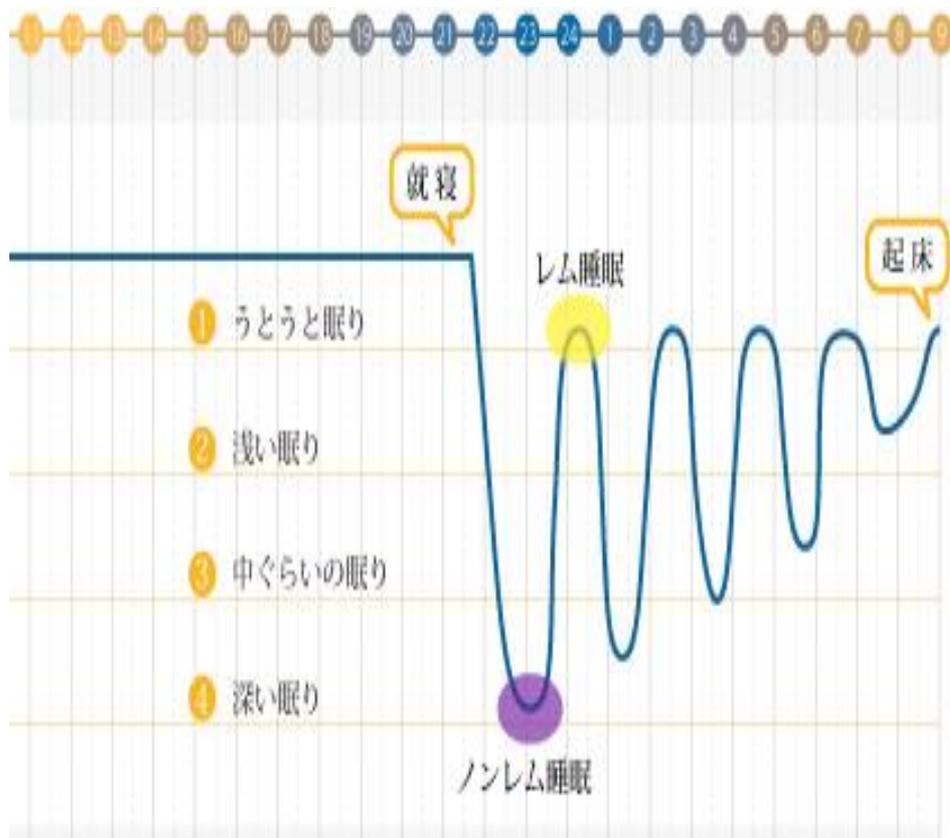
生理学

放熱：
リラックスできる
カラダ



放熱できる身体を目指します

“放熱” = リラックス



鍛えましょう！睡眠力

日本快眠協会 8つの実践トレーニング

- 1) 漸進性筋弛緩法
- 2) 10秒呼吸法
- 3) アロマセラピー
- 4) 簡易枕の作成
- 5) 快眠体操肩回り体操
- 6) あしうら快眠法

グループワーク

- 7) 睡眠ルーティーンを作る (ワーク)
- 8) リラックス動物タイプ(ワーク)

睡眠力の鍛え方

実践方法 ①

快眠体操 『肩周り体操』

< どこでも出来る快眠体操！ >

監修：日本快眠協会

『肩周り体操』

睡眠の質を高めやすい
身体の基本を作ります



凝りやすい上半身の筋肉をほぐし整える

『疲労の溜まりにくい身体に』

◎肩周りチェック

背中に上下から両手を回して、指と指がどの程度タッチできるかチェックしましょう。



効果：筋肉の張り・肩こり・背中痛み・頭痛・
目の疲れなど

1、前後運動



- ①両手を肩において腕が床と水平になるまで肘を上げず。
- ②吸いながら肘を後ろに引いて
- ③背中を寄せて、胸を開きます。
- ④吐きながら胸の前で肘同士がつくように背中を丸めます

2、上下運動



- ①両手を肩に置いたまま肘を上下に動かします。
- ②吸いながら肘を上げ、少し胸を開きながら脇の下を伸ばします
- ③吐きながら肘を下げて、背中を丸めます。

3、円運動



- ①両手を肩に置き、円を描くように肘を回します
- ② 吸いながら肘を上げて胸を開きます。
- ③ 吐きながら肘を下げて背中を丸めます。

◎肩周り

背中に上下から両手を回して、指と指がどの程度変化したかチェックしましょう。



4、睡眠の影響

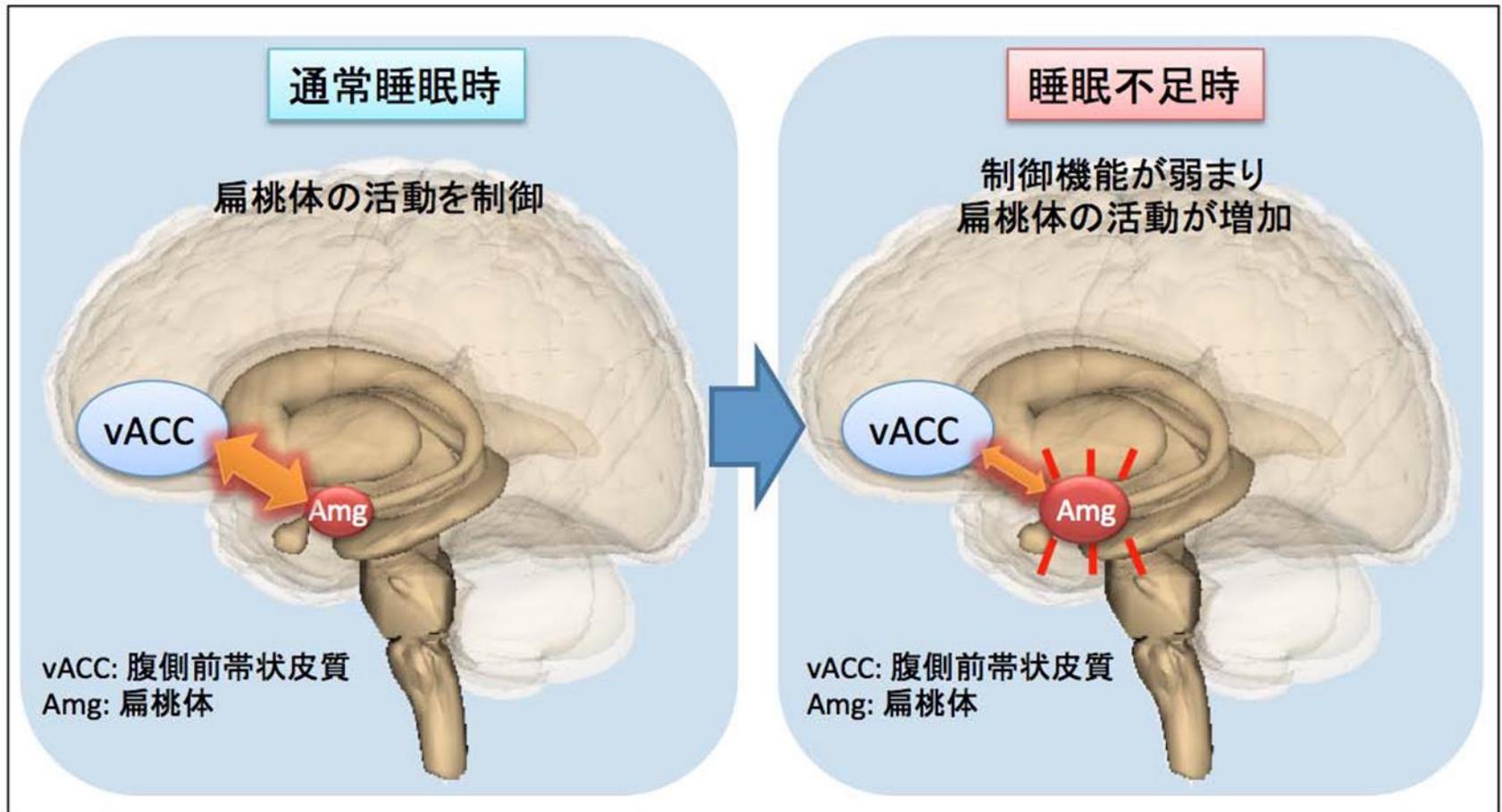
1) 身体

睡眠不足・睡眠障害

「生活習慣病」 「肥満」 のリスク高い

2) こころ

うつ病の前駆症状の4割は不眠から



メンタルヘルスと睡眠

- 1、寝つけない
- 2、熟睡感がない
- 3、途中で目が覚める
- 4、早朝に目が覚める
- 5、日中の眠気がある
- 6、疲れていても眠れない**

5、睡眠力の鍛え方

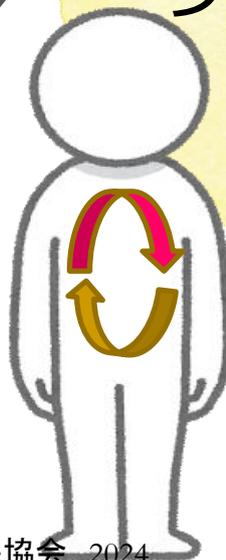
時間術

1日を
どう過ごすか



生理学

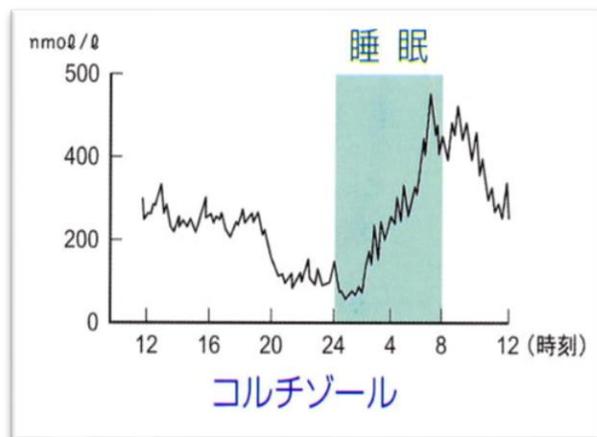
放熱：
リラックスできる
カラダ



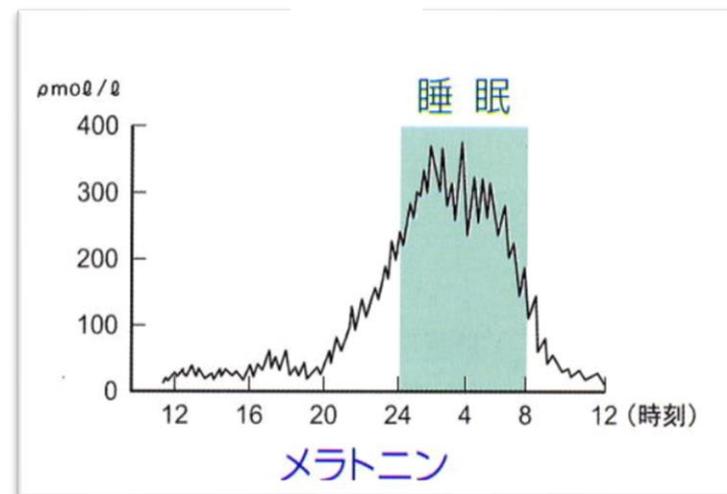
1) 時間術的改善法

ねむりのための3つのホルモン

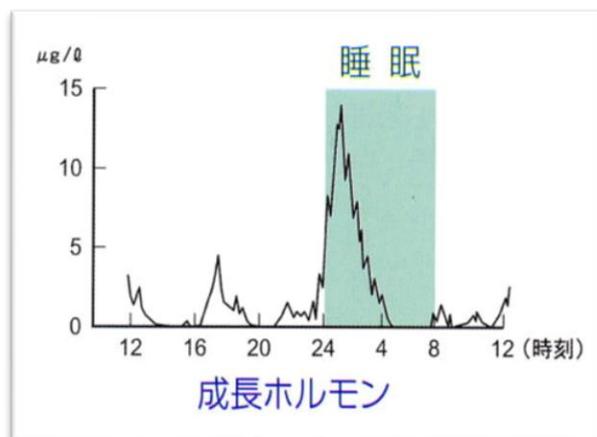
スッキリ
目覚め →



ねむりのホルモン



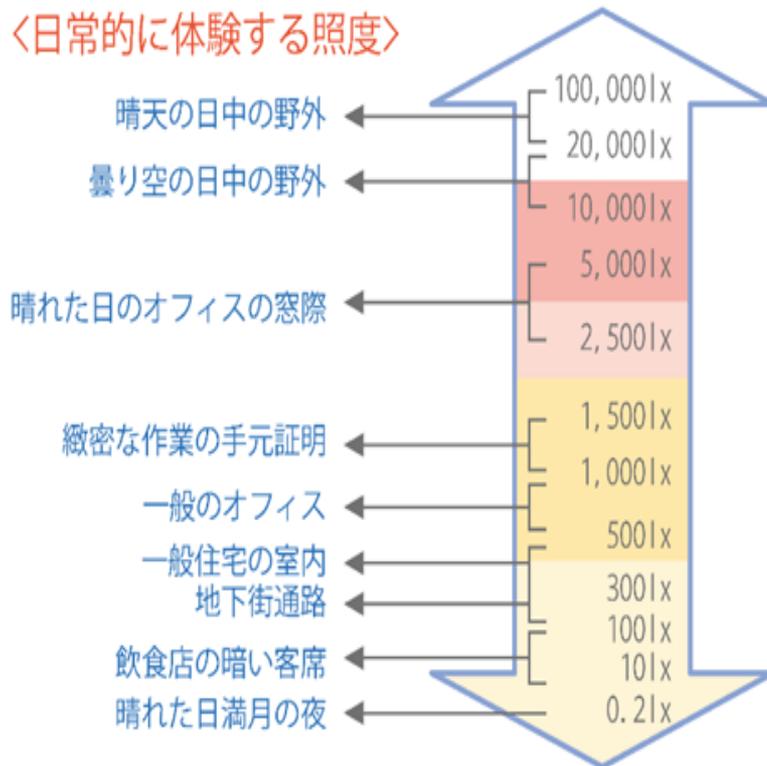
疲労回復 →



光

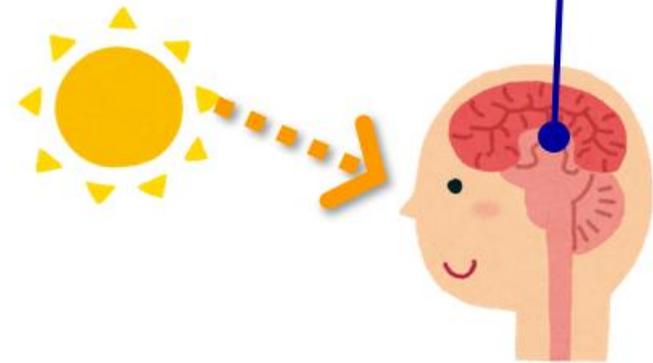
照度がポイント！

<日常的に体験する照度>



2500ルクス以上の照度

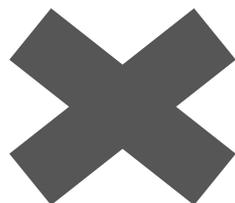
視交叉上核
(脳の時計)



(小山恵美, 1999より改変)

時間術

1日を
どう過ごすか



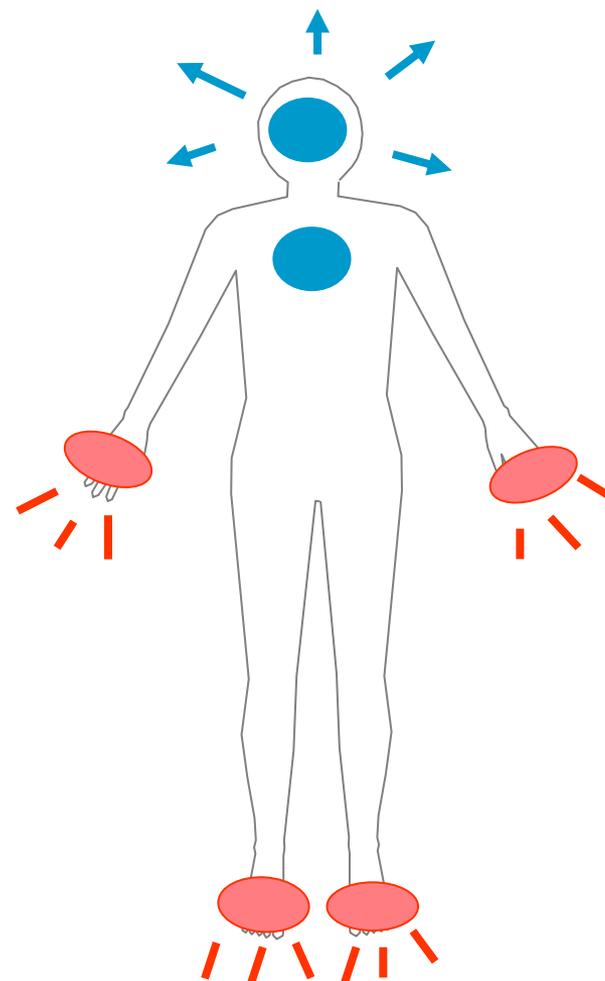
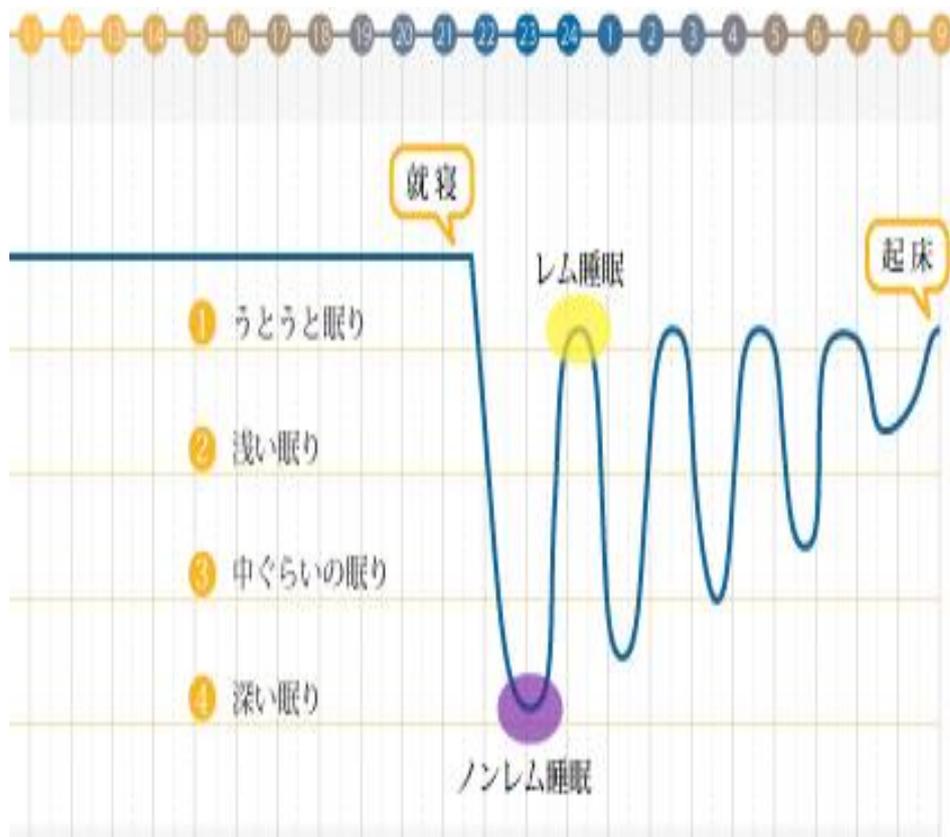
生理学

放熱：
リラックスできる
カラダ



放熱できる身体を目指します

“放熱” = リラックス



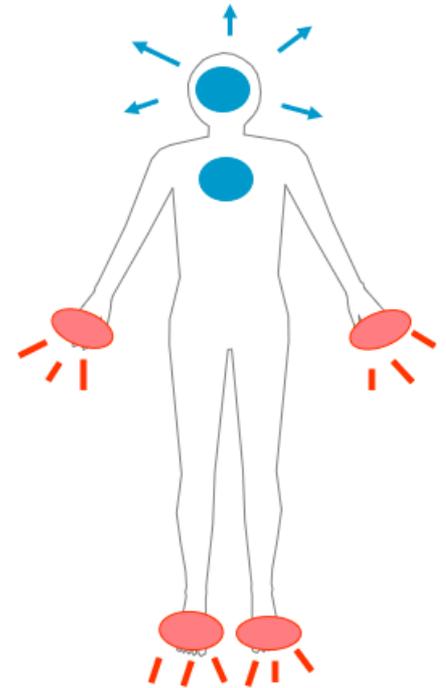
睡眠力の鍛え方

実践方法 ②

快眠協会独自のメソッド！
『足裏快眠法』

実践) 足裏快眠法

- 医学会発表内容に基づいた実践法
- 簡単にその日から実践できます
- 客観的に自分のことをチェック
- 気持ちよく楽しめます



※治療法ではなく、あくまでリラクゼーション法としてお使いください。

実践) 足裏快眠法

反射学からのアプローチ法

反射学

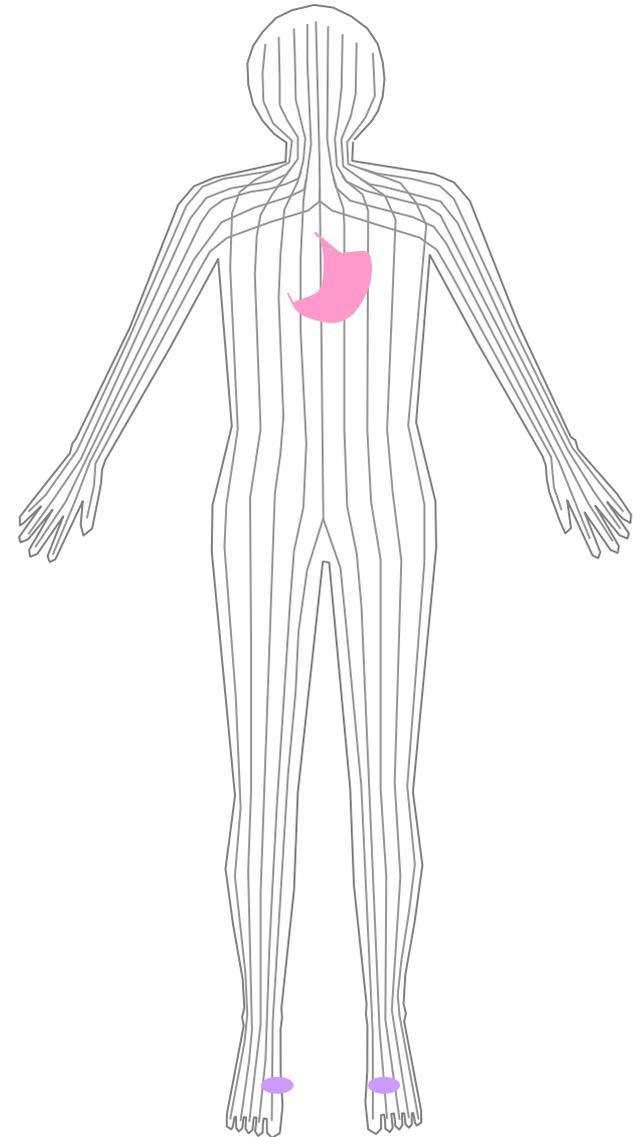
リフレクソロジー (REFLEXOLOGY)

直訳 = 反射学

反射(REFLEX) + 学問 (LOGY)

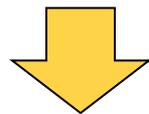
からだ全体が、足や手に

繋がりに、反射投影されています。



赤信号！足裏の特徴

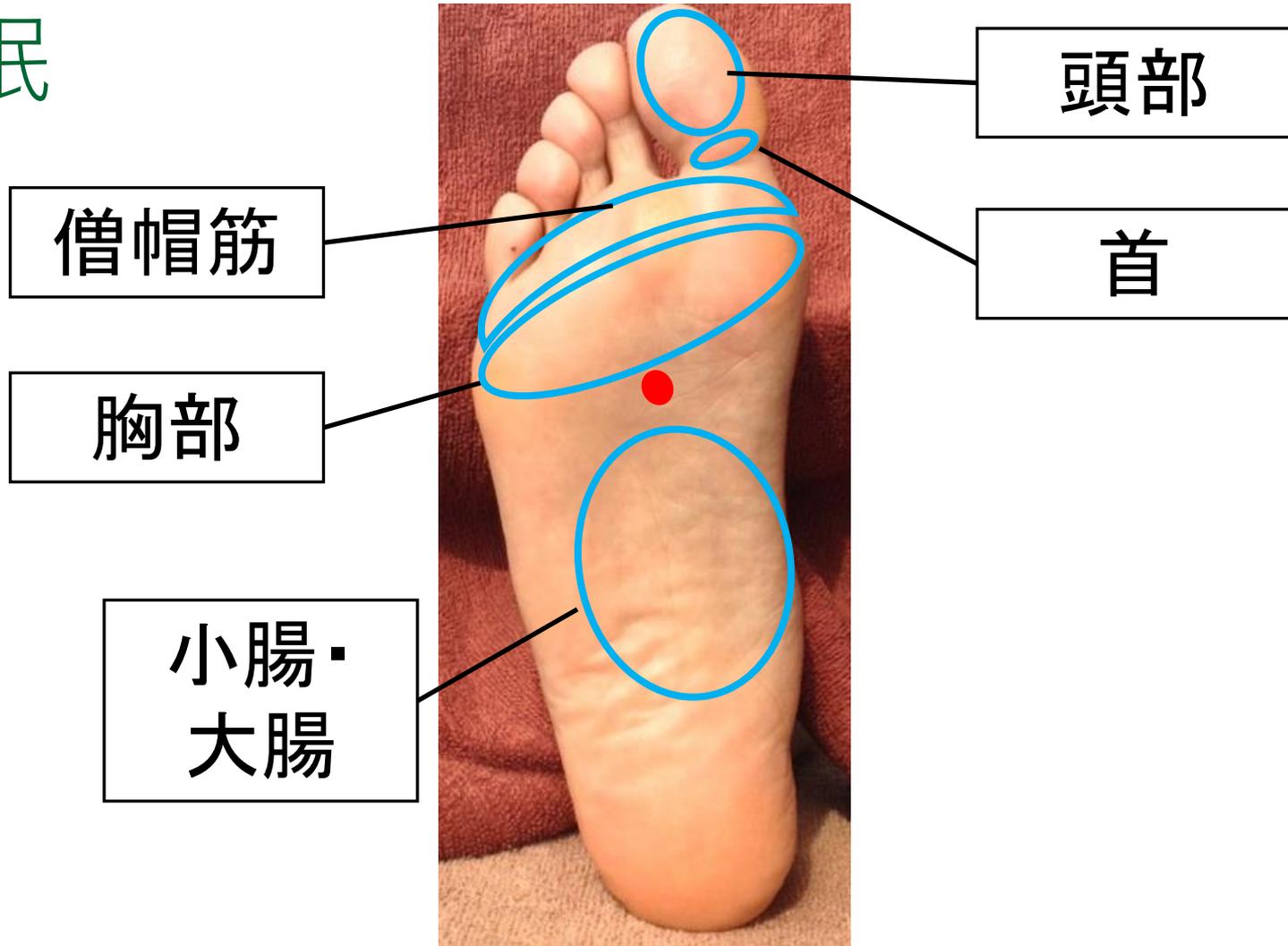
- ①硬い…過緊張
- ②赤い傾向…ストレスたまり気味
- ③冷たい…循環悪い
- ④くたんくたん…疲労蓄積



足裏を整える ⇒ 緊張状態を緩和

実践) 足裏快眠法

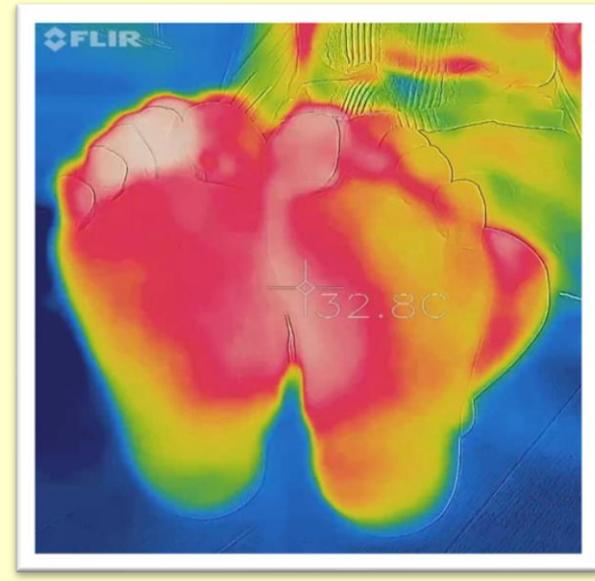
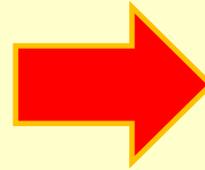
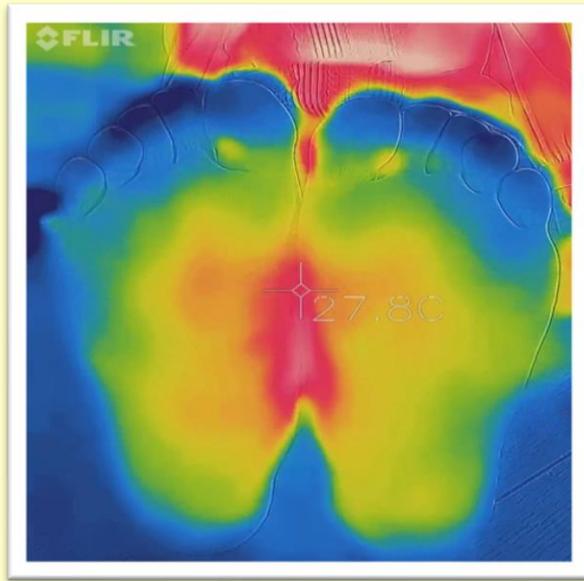
睡眠



実践) 足裏快眠法

足から眠れる身体へ

足裏が冷えていると寝付きに時間がかかります



※実際にサーモグラフィーで、測ってみました。

実践) あしうら快眠法

目的) からだを支える大切な器官である
足を整えます

目指すのは

“血液循環の良い身体”

『睡眠力の鍛え方』 実践復習

『放熱しやすい
循環の良い身体を目指します！』

- 1、肩や上半身のコリがあるときには
→ **肩周り体操**
- 2、放熱しやすい身体を目指すには、
→ **足裏快眠法**

< 企業実績 >

Asahi**KASEI**



For a Better Tomorrow
AISIN GROUP

 Otsuka
大塚製薬

 **AXA** アクサ生命

HITACHI

MITSUBISHI
三菱電機
Changes for the Better

Canon


住友ゴム



中部電力



TOKIOMARINE
NICHIDO
東京海上日動

 東海東京証券

 **NTT**
InfraNet

 SoftBank
Group

 **東京電力**
TEPCO

TOSHIBA


TOYOTA

We Find the Way
 **日本通運**
NIPPON EXPRESS

FUJITSU


BRIDGESTONE

 都市に豊かさ
と潤いを
三井不動産

 **愛知県**

快眠協会 取組サポートの一例



例)

「健康経営優良法人2021」

「健康経営優良法人2022」

「健康経営優良法人2023」

3年継続取得後、
目指そう！ブライト500

運動・食事・睡眠に関する知識向上

健康で働くためには、生活習慣を整えることが必要です。そのために外部講師をお招きし、運動・食事・睡眠について学び、日々の生活に取り入れて健康づくりを行なっています。



「健康経営優良法人」の取得

2018年から健康保険組合連合会から「健康宣言チャレンジ事業所」として認定を受け、2020年には経済産業省と日本健康会議が共同で実施する健康経営優良法人認定制度において「健康経営優良法人2020」を取得しました。2020年度に初めて取得後、現在も継続して認定を受けています。社員の健康維持・増進の取り組みに力をいれています。



オンライントレーニング
メンタルタフネス
×
睡眠力

ログイン

オンライントレーニング「メンタルタフネス×睡眠力」
e-ラーニングシステム 導入のご提案

🎓 学習する

🔍 ドキュメント ▶ 🗂️ メンタルタフネス×睡眠力向上 ▶ 📁 読書



📁 リラックスストレッチ

寝つきの良い身体へ。普段気がつかないうちに、交感神経が優位になりやすい方向のストレッチです。過緊張になりやすい筋肉を1か所ずつ丁寧に抜くトレーニング方法です。しっかりマスターをして、寝つきを変えましょう！



📁 快眠体操集中カアップ体操

目覚めを変える。出勤前、またはテレワークなど、なかなかすっきり始められない朝や、午後の眠気によって疲れたらすぐに実践しましょう。首や、肩回りの血流がUPして頭や身体をスッキリさせます。



📁 足底筋トレーニング

循環の良い身体を目指して。小さな足裏は、あなたのからだを支える大切な器官です。心臓が一番近い足裏の筋肉をピー玉を使って鍛えます。放熱しやすい循環の良い身体を目指しましょう！



📁 足裏快眠法

眠りを変える。足裏の温度や色の見方を学び、足裏の反射区の中から、特に睡眠のポイントの刺激の仕方を実践的にレクチャーします。足裏からねむれるカフダを目指しましょう！



一般社団法人
日本快眠協会
comfortable sleep association of japan

医師との連携

公益財団法人 神経研究所
精神神経科学センター

特別顧問

顧問



理事長

高橋清久先生/大川匡子先生



名古屋大学名誉教授

太田龍朗先生



筑波記念病院 副院長

心臓血管外科部長

睡眠呼吸センター長

末松義弘先生

睡眠力は、鍛えることの出来る能力です！

快眠で日本を元気に!



LINE公式アカウント



一般社団法人日本快眠協会

<http://www.kaimin.or.jp>

052-228-0770