

パワーナップで午後からの活動効率アップ！！

パワーナップとは、昼寝、仮眠のことです。おおよそ12時から15時の間に15分から30分までの短時間の仮眠のことを、パワーナップといいます。

短時間の昼寝は、仕事のパフォーマンスを向上させるとして注目され、社内に仮眠用のスペースを設置して、パワーナップを推奨している企業も国内外に存在しています。

「パワーナップによる効果」

・ストレスの軽減

パワーナップをとることができれば、午後の眠気を我慢する必要がなく、ストレスの軽減につながります。

・集中力の向上

パワーナップでは、眠り始めてから20分で出現するノンレム睡眠という段階で目覚めることとなります。パワーナップによって、ノンレム睡眠で目が覚めるため、脳内の記憶がクリアな状態となるので、NASAの研究結果で示されたような認知能力や注意力の向上につながり、集中力が上がるのです。

・疲労回復

午前中の段階で、事務作業の処理などで脳が疲れている人も多いでしょう。

午後のちょうど眠気を生じるタイミングでパワーナップを取り入れることは、疲労回復の効果も期待できます。パワーナップでは20分前後の短時間の睡眠のため、深い眠りにつく前に起きるので、すっきりと目覚めることができ、疲労の回復効果を感じやすいでしょう。



「パワーナップをとり入れる際の注意点」

・30分以上は眠らないようにする

30分以上眠ってしまうと、眠りが深くなり、寝覚めが悪く、起きてから体の倦怠感や頭がぼーっとして働かない状態になってしまいます。

・横にならない

体を横にして眠ってしまうと、深い眠りに入りやすく、パワーナップで効果的とされる20分前後の睡眠以上に長時間眠ってしまうおそれがあります。

パワーナップはあくまで、午後の活動効率を上げるためにおこなうものです。日中のパフォーマンスを最大化させつつ、通常の睡眠覚醒リズムを乱さないためにも、パワーナップは15時前までにおこなうようにしましょう。

「禁煙外来受診費用」について



ペガサス健康保険組合では禁煙推進のため、被保険者の「禁煙外来」受診費用補助を実施しています。禁煙外来を終了された方は「禁煙外来費用補助申請書」に、①「禁煙外来通院証明書」と②「領収書」（禁煙外来診療分、薬剤費を除く）を添えて申請してください。診療費自己負担分を最大で10,000円（10,000円未満の場合は負担額と同額）補助いたします。