

# 株式会社 関西宇部グループ社長メッセージ

今日は、日中は天気が良く23℃ほどと5月並みの暖かさになりますが、晩方から雨が降り、1週間を通して、天候は良くない予報です。

健康経営の一環として、睡眠についての情報を紹介いたします。睡眠は健康にとって非常に重要です。日中の集中力・判断力・健康の全てに直結しており、あの大谷翔平選手も睡眠を重要視しています。

良い睡眠のために大事なことは、第一に生活リズムを整えることです。毎日同じ時間に寝て、同じ時間に起きることで、体内時計が整い、自然と習慣で眠くなるようになります。また、休日であっても、普段の起床・就寝時間から1時間以上ずらさないようにしましょう。

寝る前のNGな習慣は、スマホ・パソコンの使用(特に寝る前の1時間)、アルコール・カフェインの摂取。アルコールは、飲むと一時的に眠くなりますが、眠りが浅くなってしまいます。

寝る準備のルーティンを作ることは、良い方法です。38℃から40℃のお風呂にゆっくり入る・軽いストレッチをする・照明を暗くするなど、リズムを作ることで自然と眠くなります。

朝の行動が夜の睡眠のスイッチになることも、最近の研究で分かっています。起床時に5~10分日光を浴びる・朝食をとる・軽く体を動かすことが、夜の入眠につながるようです。

他にも気を付けるべき点として、昼寝はしても良いが、20分以内にする・夕方以降の激しい運動は控えること・眠れない時は、無理に寝ようとしなくていいこと・20分眠れなければ、一度ベッドを離れ、読書など、リラックスすること、などが分かっています。

毎日同じ時間に起きること。寝る1時間前はスマホを見ないこと。起床時に朝日を浴びること。健康の元になる睡眠を充実させるため、この3点をぜひ実践していただき、快い気持ちで出勤できるよう、お願いしたいと思います。

2026.3.31

代表取締役 北岸一宏