

元気になる? + 活力が生まれる会議??

2024-03-21

佐上 徹 (さがみとおる)

医師・労働衛生コンサルタント・産業医



https://sagami.one/public_me/2024/toto_kabu_sagami_2024-03-lecture.html

重要

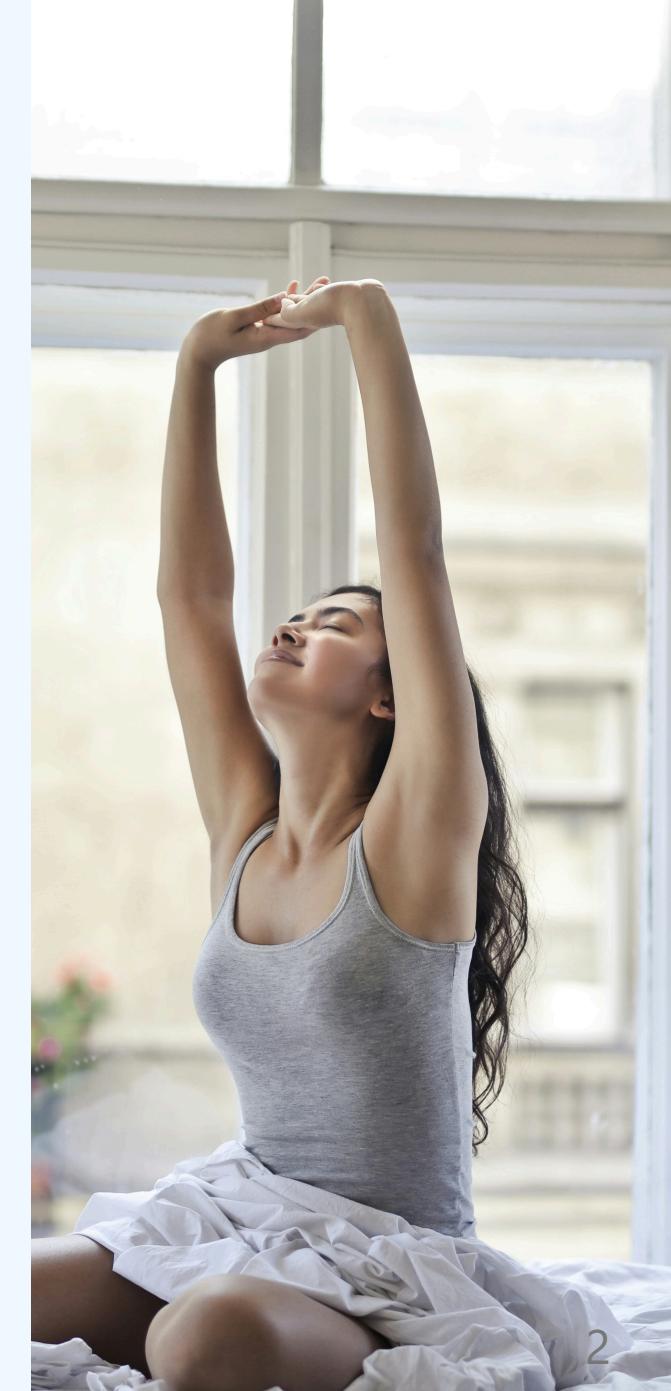
知らないと損！ 「働く×コンディション×睡眠」

1. 質の良い睡眠 😊 一番よいストレスの解消法 😊😊😊

- パフォーマンスを高める
- 短い睡眠時間→質も悪くなる！
- 質の悪い睡眠・短い睡眠 →メンタル不調の可能性

2. 睡眠の質を高める工夫 ☀

- ○毎日7時間以上の睡眠時間 (長さが質に直結)
- ○朝食をきちんと摂る (眠り・目覚めの質改善)
- ○休日の朝寝坊は2時間まで (生活リズムをキープ)
- ○飲酒は週2日まで (飲酒で浅い眠りに)



PANDA IS MY ALTER EGO



格言 ☕

「フィジカルのコンディションが整っていれば、メンタルの問題・モチベーション低下は大きくならない」

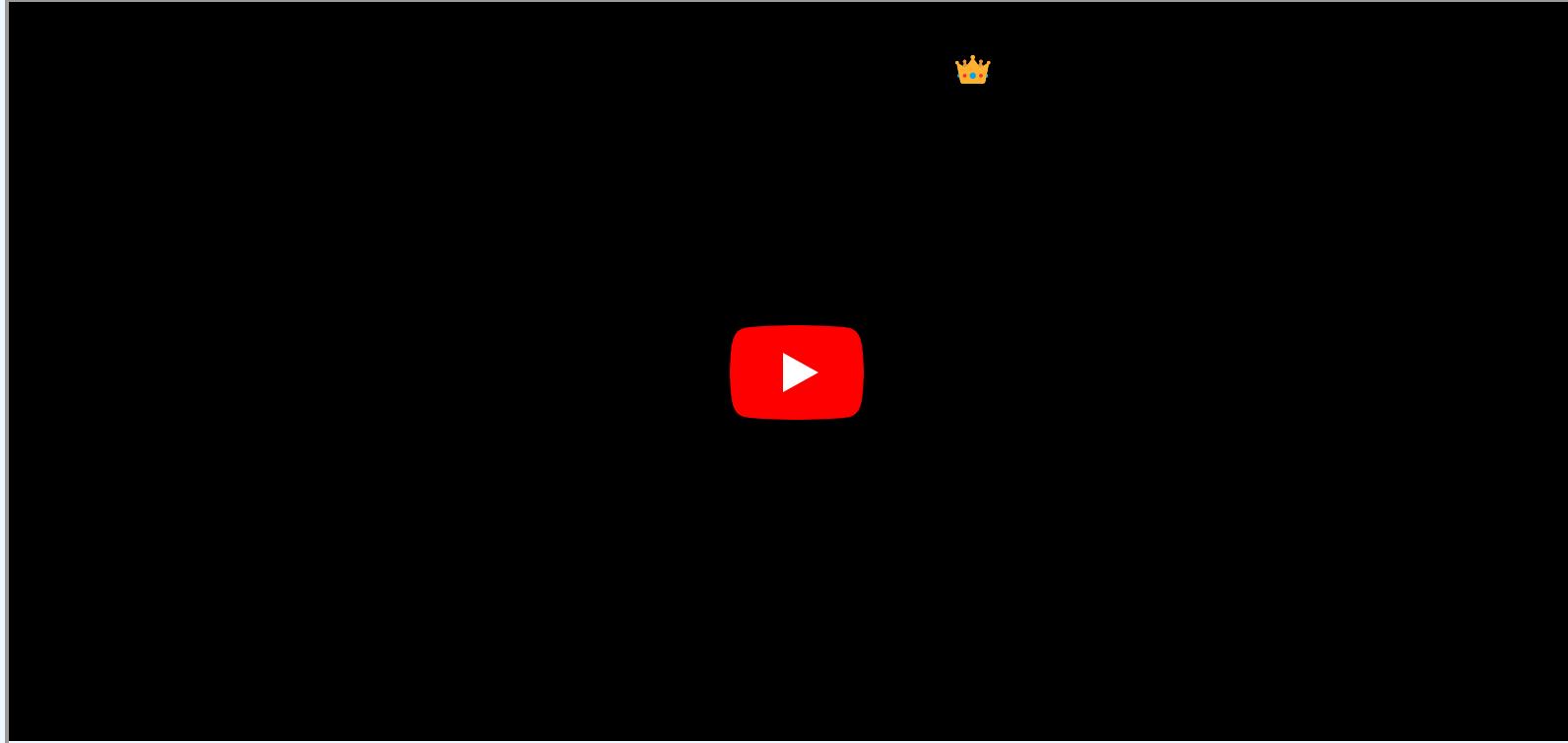
「寝る・食べる・動く」

朝ごはんを食べないと損! 10の理由!!

1. 「自分は健康である」と思っていない
 - 土日ダラダラ過ごす割合が多い
2. 睡眠で疲労回復できない
 - 朝ごはん欠食による時差ボケ
3. 体重が増える
4. 栄養不足になる
 - カルシウム 鉄分 タンパク質 ビタミンなど
5. 集中力低下 イライラ増加
6. 成績が悪い



朝ごはん：ジュース一杯・おにぎり1個から始める👑



YouTube

【リアル食事ゲー】ちゃっかり！おやつでbingo！👑【ダイエット女子妊活プレママ】

朝ごはんを食べないと損! 10の理由!!

- 7. 月経困難・不順が増加
- 8. 便秘になる
- 9. メンタル不調が多くなる
- 10. 近い将来の病気が増加
 - 糖尿病 心臓病...



きょうのまとめ

きょう気づいたこと・新たに知ったこと

-
-

これから取り組むこと・誰かに伝えること

-
-

