

# 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](https://sagami.one/public_me/2024/toto_kabu_sagami_2024-03-lecture.html)

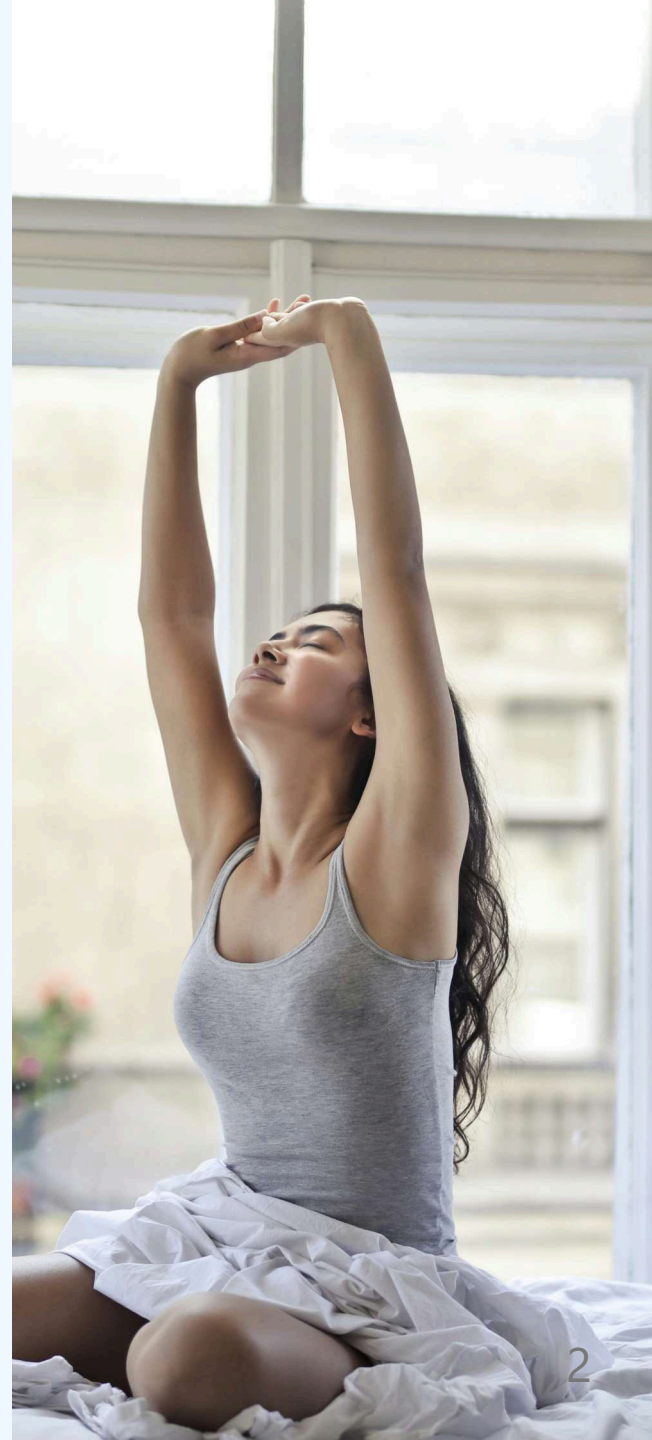
# 知らないと損！ 「働くxコンディションx睡眠」

## 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）



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るしない」

「寝る・食べる・動く」

PANDA is MY ALTER EGO



SLEEP



EAT



PLAY



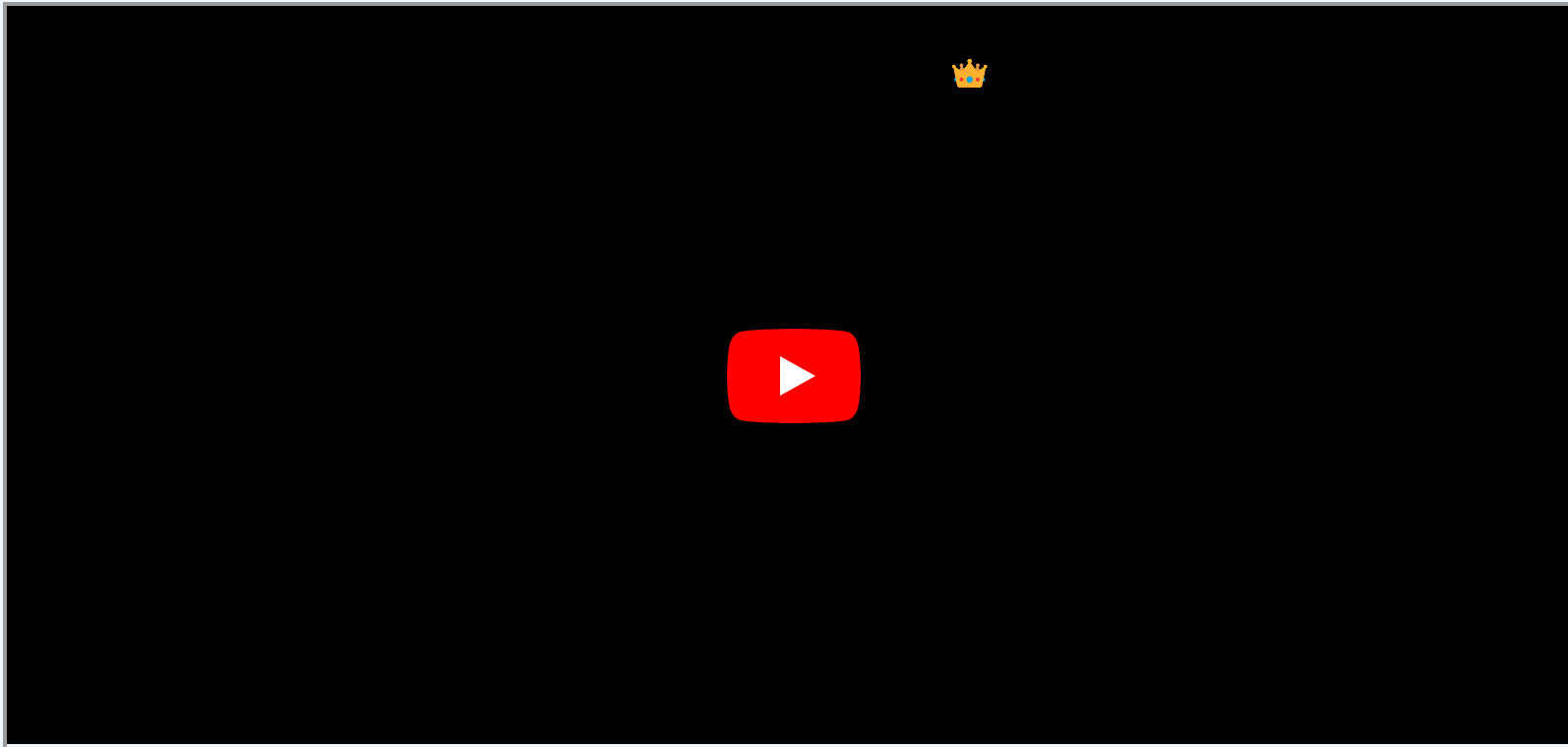
REPEAT

# 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！おやつでビンゴ！👑【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

- 
- 

