

【本日のプログラム】

＜半期を省みて＞

玉井幹事

ロータリークラブに入会して今年で8年目となります。山口会長はじめ会員の皆さま方、事務局赤本さんの手厚いご協力にこの場をお借りして御礼申し上げます。今期半分終了したところで感じたのは幹事をつとめて、初めてロータリー活動とは何かということが分かった気がしております。自分の職業に誇りを持ち、その職業を通じて親睦、あるいは相互扶助しながら地域貢献しつつ人と人との関わりを大切にする、非常によい会だと感じております。

職業を通じて、ということで今日は「眠りで毎日が変わる！ビジネスパーソンに欠かせない上質な睡眠をとるために」というテーマでお話しさせて頂きます。皆さんの日頃の健康にお役立て頂ければ幸いです。私の職業は睡眠コンサルタント「眠りの相談所」です。

私は1959年、静岡県で生まれました。大学を卒業後、一時期通関業に携わっておりました。1986年から寝具の小売を始め、1996年に西川チェーンに加盟いたしました。その後、西川チェーンの会長を歴任しました。睡眠のお悩みの相談を生業としています。現在、東京都に9店舗、神奈川県に2店舗、千葉県に2店舗、その他4店舗で相談所を開設しております。OECDのデータをもとにしますと、日本は睡眠不足大国です。多くの理由が考えられますが、まず週休2日で土日休みが多い一方で、平日の残業時間が非常に長く、結果として睡眠不足に陥る。あるいは夜スマホを見てしまってなかなか寝付けないこともあります。また通勤時間の長さも影響しています。平均7時間22分という非常に短い睡眠時間です。睡眠不足による日本の経済損失は15兆円と言われており、主要国の中で1位です。インバウンドによる経済効果が約15兆円と言われていますが、それに匹敵する損失を睡眠不足によって生んでいます。厚生労働省からも「健康づくりのための睡眠ガイド」というものが発表されており、適正な睡眠時間や睡眠習慣、学校への推奨事項などを年代別に示しています。現在全体の69.6%の人が睡眠に不満があるというアンケート結果もあります。

ここで睡眠のセルフチェックです。「寝つくまでに30分以上かかる」「布団に入ったらすぐ眠ってしまう」「夜中に途中で目が覚める」「睡眠の質に満足できない」。これらのうち1つでも当てはまる方は睡眠を見直しましょう。適度な入眠時間を見直しましょう。適度な入眠時間を見直しましょう。適度な入眠時間を見直しましょう。

のが、理想の睡眠とされています。睡眠不足がもたらす影響としては①疲れが取れない。②肌の調子が悪くなる。③集中力、注意力、記憶力の低下。④太りやすくなる。⑤免疫力低下など様々です。規則正しく、快適な睡眠環境。そして体に合った寝具を使用することがとても大切です。眠りのリズムについては、レム睡眠とノンレム睡眠が90分でワンサイクル。起床時間が近づくにつれて眠りが浅くなり、自然に目覚めるというリズムになっています。特に深い眠りの時間は心と体のリカバリーにとても大切です。眠りの準備としては、2~3時間前を目安に、飲酒、食事、入浴、読書などをタイムスケジュールで整えると理想的な眠りに入れます。眠れない時のおすすめポイントは、①布団から出て足湯など体の末端を温める。②腹式呼吸で副交感神経を優位にする。③ホットタオルで目元を温める等です。



＜点鐘＞

山口会長

