

# ほどよい昼寝で リフレッシュ



かの有名なニュートンやナポレオンも積極的にしていたといわれる昼寝。この記事を読んで昼寝上手になればあなたも大発見ができるかも!? (ルリア&霞草)

## 午後眠くなる理由とは?

人間の体内リズムは1時間30分から2時間の間隔で睡魔が訪れるようになっていきます。特に13時から16時に大きな眠気の山を迎えるようになっていくのです。また、そもそも多くの現代人が睡眠不足であるというのも理由の一つです。



## 起きられる自信がない人は?

昼寝はしたいけれど目覚ましをかけても起きられる自信がない……という人も少なくないはず。そんな人にはコーヒーや栄養ドリンクを昼寝前に飲むのがオススメです! カフェインは摂取後20分から30分で効果が出るので昼寝前にカフェインを摂取するとほどよい時間で起きやすくなります。また、30分だけ寝るなら「30分で起きるぞ」と自分に言い聞かせてから寝るのも意外と効果的です。



## 昼寝のメリットって?

午後眠くなったときカフェインを摂取してリフレッシュした気になっている人も多いはず。もちろんそれでもリフレッシュ効果はありますが、昼寝にはそれ以上の効果があることがわかっています。

また、昼寝をすることで短期記憶が整理されリセットされます。そのためこれまでに学んだ情報が身につきやすく、新しい情報を受け入れやすい態勢が整うので記憶力も上昇します。



## どんな姿勢がいいの?

基本的には心臓に負担がかからない姿勢にするのがポイント。もし起きられる自信があるなら横になるのが一番ですが、その場合深い眠りに入りやすいので注意が必要です。起きられる自信がない人は机にうつ伏せになるのがよいでしょう。



## 正しい昼寝を実践してみよう!

- 1 タイミングは昼食から約30分後で、12時から15時頃までにしましょう。それ以降の時間の昼寝は夜の睡眠の妨げとなる恐れがあります。
- 2 長さは20分前後で長くとも30分までにするのがよいです。それ以上は深い眠りのサイクルに入るため、起きたときぼーっとしてしまいます。
- 3 目が覚めても身体は完全には起きていません。急に動いたりせず、手足からゆっくりと動かし、伸びをして深呼吸をしましょう。
- 4 ブランケットなどで身体を保温するのもおすすめです。ただし、あまり温めすぎると深い眠りに落ちてしまいがちです。注意しましょう。

参考文献:『仕事も勉強もはかどる15分間昼寝術』  
ブルーノ・コンピ 草草社 2004

