

6・7月



パワーナップ推進月間



パワーナップとは？

お昼休憩の時間に 15 分程度の仮眠をとること

パワーナップの効果

- 疲れを軽減!疲労回復に役立つ
- 精神集中力の向上!集中力アップ
- 成長ホルモンの分泌!免疫力アップ
- 気分転換!ストレス軽減

記憶の定着

心と体の
疲労回復

ストレスの
緩和



免疫の強化

NICE!!



おすすめ

パワーナップ中のポイント

- 楽な姿勢で行う
(座ったままでも十分に休息できる)
- 目を閉じだけでもリラックス効果あり
- 深呼吸を行い、呼吸を整える



カフェインの覚醒効果とパワーナップを組み合わせ

カフェインの入っている飲み物を飲み、すぐに
パワーナップを行うと目覚める頃にカフェインの効果が
働き始めるため、より効果が得られます。
※カフェインの摂りすぎや夕方以降の飲用には注意



パワーナップの効果についてご紹介しました。
休憩時間に15分の仮眠を取り入れ、午後からの業務も
頑張りましょう。

