

# 快眠の作法

Q

昼休憩の時に仮眠をして眠気を軽減していますがそれでも午後になると眠くなってしまいます。

A

仮眠前にカフェインを含む飲料を摂るとちょうど午後から眠気覚ましの効果が得られます。



☘ コーヒー

## 午後からの仕事の効率を上げるためにも少しのお昼寝はオススメです

午後からの眠気予防のために 15 ~ 20 分程度の仮眠をとることは脳をリフレッシュさせ、仕事効率のアップにもつながります。

しかし、仮眠の起き抜けにスッキリと目覚められずボーッとしてしまうという方も中にはいらっしゃると思いますが、そういう方は仮眠前にコーヒーや紅茶などのカフェインを含む飲料を摂ることで、ちょうど目覚めの時に眠気覚ましの効果が得られます。



### 編集後記

中学時代、バスケット部の先輩に教えられ、聴いていたのが THE MODS。

夜明け前、自転車に積んだラジカセで、THE MODS を流しながら、5~6人の部の仲間と、しよっちゅう海釣りへ出掛けていたのを思い出します。(バスケット部がなぜか魚釣り...)

あれから40年...ボーカルの森山達也さんも69歳なら、私も53歳です。

最初で最後か、生で聴く機会があり、『ゴギゲン RADIO』が鳴り止みません。

超 寝具店ヌノヤ (株式会社布屋商店) 代表取締役社長 布谷 剛