

第16回

ビジネスパーソンのための 新時代スタイルトレーニング

「仕事ができる体づくり」

最新の睡眠学でハイパフォーマンスに！

7



執筆者
EXEUP株式会社代表取締役
日本リスクマネジャー
&コンサルタント協会会員

角谷リヨウ

櫻井教授



このデータ
を見て対策を
さらに徹底す
ることにしま
した。

【角谷リヨウ(すみや
・りょう)氏プロフィール】
2007年に神戸に
トレーニングスタジオを
立ち上げ、その後、09年
にはエクセクティブの短
期集中タイエットに特化
したスタジオを大阪淀屋
橋のホテル内にオープン
。11年から「習慣化メ
ソッド」の手法を応用し
た「カラダづくり習慣化
メソッド」をスタートさ
せ、14年からは豊富な経
験を生かして会社研修も
行っている。現在は一般
社団法人日本習慣化の達
人協会理事長をはじめ、
日本抗加齢医学会会員、
日本リスクマネジャー&
日本リスクマネジャー
&コンサルタント協会
員、睡眠指導士上級イ
ンストラクターなどとし
ても活躍している。

ハイパフォーマンスとや覚醒を制御する「オレキシン」という物質を分泌した研究者の1人で、命名者でもあります。

私は個人セッションでも企業研修でも「睡眠改善」を取り入れていきます。睡眠指導士の上級資格も取得しています。

ハイパフォーマンスに仕事する上で「睡眠」を最重要事項と捉えているという事です。

実際に研修現場では、食事や運動に比べて睡眠を改善することで、劇的にパフォーマンスは向上するという実感があります。

逆に、それだけ多くの人がしっかりと睡眠が取れていないという状況の裏付けだとも言えます。

先日、ある学会で知り合った未来のノーベル賞候補ともいわれている「睡眠研究」の第一人者、櫻井武教授(筑波大学)の研究室まで、睡眠に関するお話を伺に行きました。

櫻井教授は1998年にテキサス大学で睡眠

が「ゴールデンタイムは常識」といいほど浸透しています

眠改善をサポートしていると、睡眠が楽しくな

タイムは、回復系ホルモンの代表である『成長ホルモンGH』が大量に出る時間帯ということになります。しかし、成長ホルモン

は睡眠の最初の深いノンレム睡眠時に出るのであって、何時に寝てもほとんど変わりません

「次に、眠りの周期(レムノンレム)が90分であるという説ですが、あれもそうです。単なる平均です。人によって60〜110分とバラバラで、同じ人でも体調によってその周期が変わります。ですから、むしろ90分という概念を持つ方がマイナスになることが現実には多いのです」

私はこの言葉にもすごく共感できました。なぜなら研修現場でこのサイクルを気にしながら睡眠改善をサポートしていると、睡眠が楽しくな

「睡眠時間は約7時間半が最も長生きする、病気になる、などと実験ではいわれていますが、あくまで平均なのでこだわる必要はありません」

最近さまざまな本やサイトで、健康情報を簡単に手に入れることができます。しかし現代では、情報

が最も効果が高いように思います。このデータを



は「分かりやすく短く」が鉄則になってきているため、あくまで一般的・平均的なことしか書けないという事情があります。最後に、櫻井教授から睡眠の質を上げる方法を二つ教えていただきました。

「最も大事なことは、誤った情報をうのみにしてそれにこだわり過ぎないこと。こだわり過ぎて睡眠の質を下げる人が多くいます。そうすると本末転倒です」

「次に、夜にブルーライトを見ると、体内時計(睡眠ホルモンの分泌)がずれてしまいますので、なるべく見ないようにすること。夜にスマホやタブレットの画面を見るのも良くないですし、東京のような都会では街にいたただけで覚醒してしまします」

私が、櫻井教授の学会発表の中で一番インパクトを感じたのが、夜にブルーライトを見ると体内時計が1時間30分もずれてしまうというデータです。確かに私の研修でも、夜のブルーライト対策が最も効果

「次に、夜にブルーライトを見ると、体内時計(睡眠ホルモンの分泌)がずれてしまいますので、なるべく見ないようにすること。夜にスマホやタブレットの画面を見るのも良くないですし、東京のような都会では街にいたただけで覚醒してしまします」

私が、櫻井教授の学会発表の中で一番インパクトを感じたのが、夜にブルーライトを見ると体内時計が1時間30分もずれてしまうというデータです。確かに私の研修でも、夜のブルーライト対策が最も効果

「次に、夜にブルーライトを見ると、体内時計(睡眠ホルモンの分泌)がずれてしまいますので、なるべく見ないようにすること。夜にスマホやタブレットの画面を見るのも良くないですし、東京のような都会では街にいたただけで覚醒してしまします」

私が、櫻井教授の学会発表の中で一番インパクトを感じたのが、夜にブルーライトを見ると体内時計が1時間30分もずれてしまうというデータです。確かに私の研修でも、夜のブルーライト対策が最も効果

今回の取材では、睡眠指導を仕事にしている私にとって、非常に勉強になることも、自分自身の生活にも役立てることができました。

取材後、さらにパフォーマンスが上がったことは言うまでもありません。という事は、あなたにはもっと効果があるはずです。

あまり張り切ってこだわり過ぎず、まずは寝る前にスマホを見ないとか、夜だけブルーライトカットの眼鏡をかけるなど、できることから始めてください。

それでは良い睡眠でハイパフォーマンスを！

【角谷リヨウ(すみや・りょう)氏プロフィール】
2007年に神戸にトレーニングスタジオを立ち上げ、その後、09年にはエクセクティブの短期集中タイエットに特化したスタジオを大阪淀屋橋のホテル内にオープン。11年から「習慣化メソッド」の手法を応用した「カラダづくり習慣化メソッド」をスタートさせ、14年からは豊富な経験を生かして会社研修も行っている。現在は一般社団法人日本習慣化の達人協会理事長をはじめ、日本抗加齢医学会会員、日本リスクマネジャー&日本リスクマネジャー&コンサルタント協会員、睡眠指導士上級インストラクターなどとしても活躍している。

私が、櫻井教授の学会発表の中で一番インパクトを感じたのが、夜にブルーライトを見ると体内時計が1時間30分もずれてしまうというデータです。確かに私の研修でも、夜のブルーライト対策が最も効果

私が、櫻井教授の学会発表の中で一番インパクトを感じたのが、夜にブルーライトを見ると体内時計が1時間30分もずれてしまうというデータです。確かに私の研修でも、夜のブルーライト対策が最も効果

私が、櫻井教授の学会発表の中で一番インパクトを感じたのが、夜にブルーライトを見ると体内時計が1時間30分もずれてしまうというデータです。確かに私の研修でも、夜のブルーライト対策が最も効果

私が、櫻井教授の学会発表の中で一番インパクトを感じたのが、夜にブルーライトを見ると体内時計が1時間30分もずれてしまうというデータです。確かに私の研修でも、夜のブルーライト対策が最も効果

私が、櫻井教授の学会発表の中で一番インパクトを感じたのが、夜にブルーライトを見ると体内時計が1時間30分もずれてしまうというデータです。確かに私の研修でも、夜のブルーライト対策が最も効果

私が、櫻井教授の学会発表の中で一番インパクトを感じたのが、夜にブルーライトを見ると体内時計が1時間30分もずれてしまうというデータです。確かに私の研修でも、夜のブルーライト対策が最も効果

私が、櫻井教授の学会発表の中で一番インパクトを感じたのが、夜にブルーライトを見ると体内時計が1時間30分もずれてしまうというデータです。確かに私の研修でも、夜のブルーライト対策が最も効果

私が、櫻井教授の学会発表の中で一番インパクトを感じたのが、夜にブルーライトを見ると体内時計が1時間30分もずれてしまうというデータです。確かに私の研修でも、夜のブルーライト対策が最も効果

私が、櫻井教授の学会発表の中で一番インパクトを感じたのが、夜にブルーライトを見ると体内時計が1時間30分もずれてしまうというデータです。確かに私の研修でも、夜のブルーライト対策が最も効果

私が、櫻井教授の学会発表の中で一番インパクトを感じたのが、夜にブルーライトを見ると体内時計が1時間30分もずれてしまうというデータです。確かに私の研修でも、夜のブルーライト対策が最も効果

私が、櫻井教授の学会発表の中で一番インパクトを感じたのが、夜にブルーライトを見ると体内時計が1時間30分もずれてしまうというデータです。確かに私の研修でも、夜のブルーライト対策が最も効果

私が、櫻井教授の学会発表の中で一番インパクトを感じたのが、夜にブルーライトを見ると体内時計が1時間30分もずれてしまうというデータです。確かに私の研修でも、夜のブルーライト対策が最も効果

私が、櫻井教授の学会発表の中で一番インパクトを感じたのが、夜にブルーライトを見ると体内時計が1時間30分もずれてしまうというデータです。確かに私の研修でも、夜のブルーライト対策が最も効果

私が、櫻井教授の学会発表の中で一番インパクトを感じたのが、夜にブルーライトを見ると体内時計が1時間30分もずれてしまうというデータです。確かに私の研修でも、夜のブルーライト対策が最も効果

私が、櫻井教授の学会発表の中で一番インパクトを感じたのが、夜にブルーライトを見ると体内時計が1時間30分もずれてしまうというデータです。確かに私の研修でも、夜のブルーライト対策が最も効果

私が、櫻井教授の学会発表の中で一番インパクトを感じたのが、夜にブルーライトを見ると体内時計が1時間30分もずれてしまうというデータです。確かに私の研修でも、夜のブルーライト対策が最も効果