



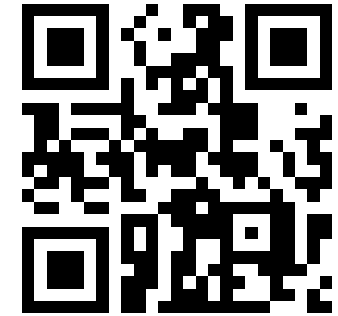
神奈川の睡眠を変える

睡眠衛生の重要性

ネムリノチカラ ヨシダ ヨウコ

マイナス1歳～86歳までの快眠コンシェルジュ

日本睡眠学会
日本睡眠協議会 睡眠改善インストラクター
ウェルビーイング学会/マインドフルネススペシャリスト
日本プロフェッショナル講師協会 認定講師



寝具店の娘。28年出版業界で勤務。編集、営業部門の責任者、さらに新規事業、流通、カスタマーサービスなどの部署に在職。20代前半は徹夜の連続で極端な睡眠不足から前髪だけが真っ白になり、40代は母の介護、新規事業のプロジェクトリーダー、人間関係の複雑さなどの同時負荷による体調不良を経験。介護離職は未遂に終わるものの寝具店の娘としての心地よい眠りを思い出し**漢方**、**発酵食**、アロマ、ヘッドスパ、マインドフルネスなどを学び「睡眠の重要性」を再認識し睡眠改善の仕事を開始。薬を使わない**CBT-I（不眠の認知行動療法）**カウンセリングを実施。

【活動事例】

2019年 集英社OurAge 連載スタート 現在110回目
10月～ 東京都 東京セカンドキャリア塾 講師 等
～2023年 公共団体、企業、PTA等で睡眠改善講演を行い活動中
タイプ別睡眠改善法「眠りのチカラ」上梓 テレビ、ラジオ、雑誌などで発信中





ZZZZZ



質問！

今朝までに
何時間
寝ましたか？

推奨睡眠時間

年齢	必要な睡眠時間（時間）		
	（11 - 13）	14~17	（18 - 19）
新生児（0～3カ月）	（11 - 13）	14~17	（18 - 19）
乳児（4～11カ月）	（10 - 11）	12~15	（16 - 18）
幼児（1～2歳）	（9 - 10）	11~14	（15 - 16）
学童前期（3～5歳）	（8 - 9）	10~13	（14）
学童期（6～13歳）	（7 - 8）	9~11	（12）
ティーンエイジャー（14～17歳）	（7）	8~10	（11）
大人（18～25歳）	（6）	7~9	（10 - 11）
大人（26～64歳）	（6）	7~9	（10）
高齢者（65歳～）	（5 - 6）	7~9	（9）

※National Sleep Foundation in USA,Jan.2015/赤字：推奨時間/（ ）内：限界範囲

日本の睡眠は？

1	青森県	8	08
2	秋田県	8	06
3	鹿児島県	8	05



40	埼玉県 千葉県 大阪府	7	35
43	兵庫県 岡山県	7	33
45	静岡県	7	49
46	東京都 神奈川県	7	48

総務省 令和3年社会生活基本調査

「睡眠」 大事ですよね

みなさんよく口にされますが、では、どうして大事なのか

メリット



✓ 疲労回復・カラダの修復・新陳代謝

✓ 記憶の整理、定着

✓ 老廃物の除去

✓ 判断力向上

✓ メンタルの安定

✓ 生産性向上

✓ 成長ホルモンの分泌・痩せる・ ・ その他多数

子育て



パフォーマンスアップ・
学力向上

女性活躍・フェムテック



それぞれに
必要な睡眠を！



安全対策・事故予防



フレイル

01

ウェルビーイング

身体的、精神的、社会的に

個人またはグループが良好な状態

【健康&幸せを含む言葉】

02

事故安全対策

睡眠をしっかりとることで、居眠り事故、ヒヤリハットを防ぎ、ご自身の身を守るだけでなく、ご家族の安心にもつなげます。

03

活力ある毎日

睡眠を改善することで、メンタルヘルスを保ち、気力が出た、前向きになったなど、パフォーマンスの高い生活を目指します。

睡眠衛生指導でお役にたてること

よりよく 生きるために寝る

明日をあきらめないチカラをくれるから
だから1日の1/3の時間が必要

本日はご清聴いただき
ありがとうございました