

上手に使って明日も元気！

# 終業後のパワーチャージタイム

---

株式会社ドクタートラスト  
管理栄養士 宮野 友里加

# 1週間の疲労感リズムを知ろう

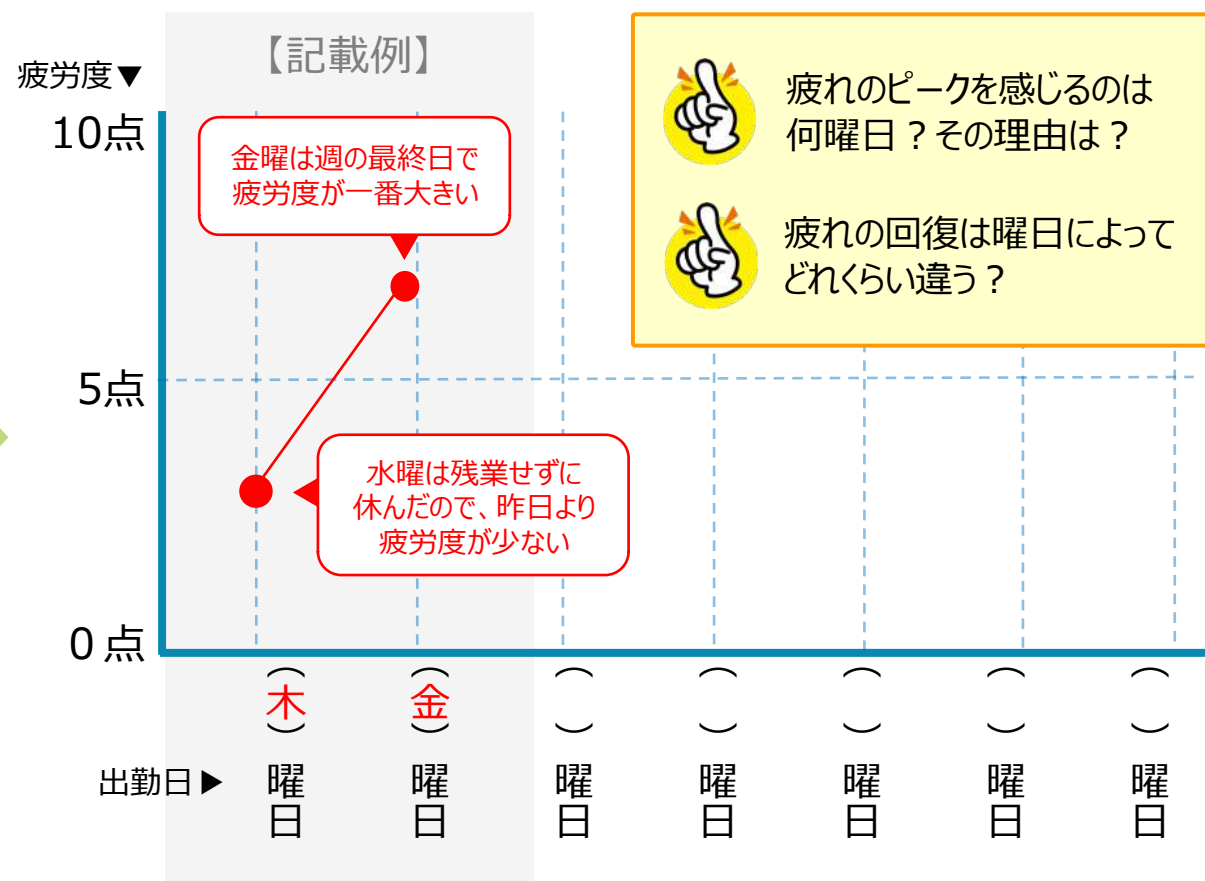
1週間を通して、仕事をしている日の終業後の疲労度をセルフチェックをもとに、グラフにしてみましょう。  
プロットして線でつなぐとどんな形になりますか？

## 疲労度セルフチェック

(はい=1点、いいえ=0点)

	質問	点数
1	イライラする	1
2	不安を感じる	1
3	落ち着かない	1
4	憂うつな気分	1
5	やる気が出ない	1
6	物事に集中できない	1
7	体の調子が悪い (頭痛、めまい、胃もたれなど)	1
8	することに間違いが多い	1
9	強い眠気に襲われる	1
10	運動したわけでもないのに、へとへとだ	1
	合計	

合計1点以上の方は、疲れがたまっている可能性があります

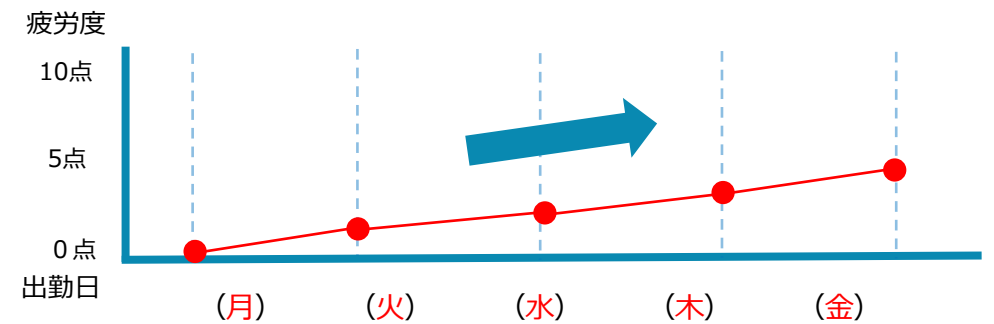


# その日の疲労はその日のうちにリカバリーを

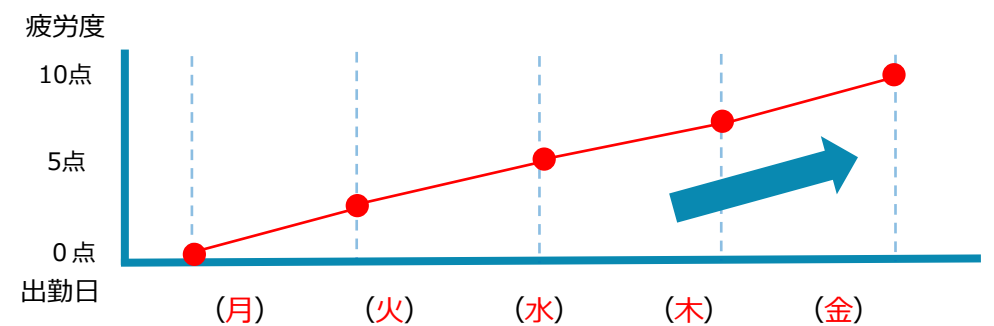
**理想パターン**：毎日回復できて、グラフの傾斜が緩やか  
(もしくは傾斜がない)



**よくあるパターン**：疲れが金曜日まで徐々に蓄積していく



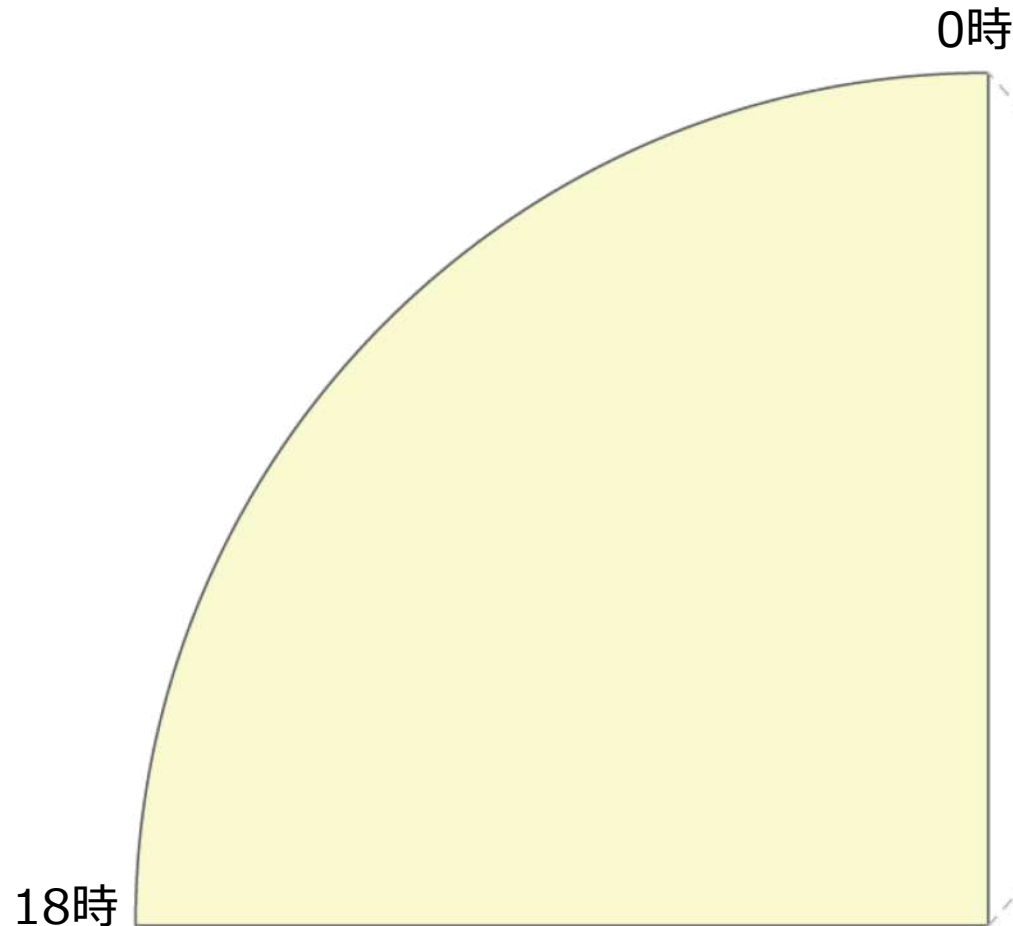
**避けたいパターン**：疲れが回復しきらず、翌日に大きく影響



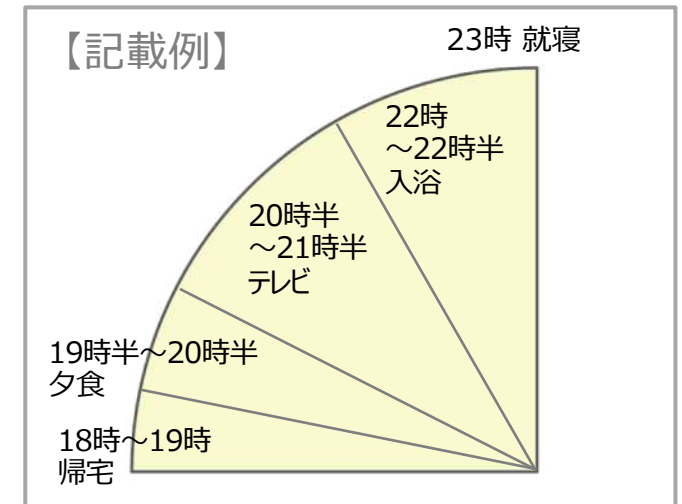
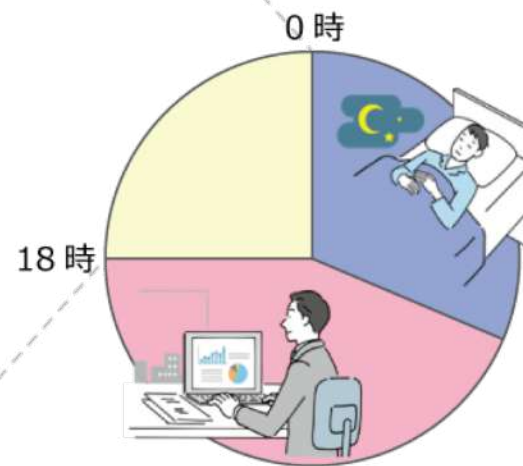
皆さんはどのタイプに近かったですか？

翌日も元気に過ごすために、たまった疲れをその日のうちに回復させましょう！

# 平日の終業時間から翌日の始業時間までは意外と短い



通勤時間、睡眠時間も考慮すると  
パワーチャージに使える時間（黄色の部分）  
は6時間程度になります。  
皆さんはどのように過ごしていますか？  
書き出してみましょう。

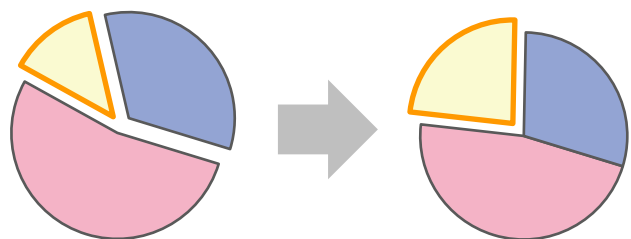


パワーチャージの時間を確保して、心身のリカバリーのために有効に使いましょう！

# どこまで延ばせる？パワーチャージタイム

1

定時終業するために、部署や個人で取り組めることを考えましょう




---

---

---

---



2

パワーチャージタイムをこれ以上確保できない時期は、限られた時間を有効活用する方法を考えましょう



---

---

---

---

次のスライドより、限られた時間で有効にパワーチャージするコツをみていきましょう！ ▶▶▶

# パワーチャージタイムの過ごし方 【仕事終わり編】



【 Q1 】 終業後は、帰宅まで意識的に運動量を増やしている？

下記 A、B、C のどれに近いですか？

**A** 通勤ルートで  
多めに体を動かしている  
(駅で階段を利用、1駅歩く等)

**疲れている状態でも積極的に身体を動かすことで疲労回復できる**

身体を動かすことにより、「血の巡りが良くなり、疲労物質がスムーズに排出される」「自律神経が整う」「ストレス解消」などのメリットがあります。



**B** ジムや運動施設  
で運動をしている

**運動は寝る3時間前までがベスト**

運動には睡眠を促進する効果がある一方、就寝前の激しい運動は交感神経を高めて寝つきが悪くなってしまうため、寝る3時間前までには済ませましょう。

**C** 疲れているから  
なるべく歩かずに  
帰宅している

**身体を休めることを優先しよう**

少しでも早く帰宅しましょう。帰宅後は、良い睡眠をとるための準備をすることも大切です！  
→ 詳しくはスライド [P7 (就寝前編)] へ！



# パワーチャージタイムの過ごし方 【夕食編】



【 Q2 】 21時以降の夕食は食べる？

下記 A、B、C のどれに近いですか？

A

普段通りの  
量を食べる

**睡眠の質を下げない食事をとれていますか？**

「消化によいものや温かいもの」がおすすめです。  
寝る3時間以内に夕食を食べる際は特に気を付けるようにしましょう。



脂っこい料理は消化に  
時間がかかります！

B

軽く食べる

**お腹が空く時は分食がおすすめ**

寝る前の食事を控えて軽くすませているものの、お腹が空く人は、  
夕方に主食をとり、夜におかずをとる「分食」を試してみましょう。

夕方～19時頃



21時以降



C

食べない

**お腹が空く時は暖かい飲み物を**

空腹のまま寝るとかえって寝付きにくくなります。眠れない時は  
温かい飲み物が空腹感をやわらげてくれるのでおすすめです。



ノンカフェインの飲み物  
をチョイスしましょう！

# パワーチャージタイムの過ごし方 【就寝前編】



【 Q3 】 夕食後、就寝するまでの時間はどのくらいありますか？

下記 A、Bのどれに近いですか？

**A** 夕食後  
3時間以上  
あけてから寝る

## 就寝までの時間で脳と体をおやすみモードに

メラトニン（眠るために必要なホルモン）の分泌を増やすためのポイントは、**暗めの部屋で過ごすこと**と、**寝る直前はスマホ等の液晶画面を見ないこと**です。

### ◎ 就寝前にするといいこと

- ぬるめの湯舟に入る
- 軽いストレッチ
- 聞き流せる静かな音（川のせせらぎや焚火の音等）
- 心配事を考えない



**B** 夕食後  
3時間以内に  
寝る

## 寝やすい環境を整えよう

良い睡眠をとるために、寝室は真っ暗にして、**室内温度を適温に**しましょう。また、眠りへの準備の儀式として、寝間着に着替えることも大切です。

【室内温度の適温】

夏：25-28℃

冬：18-22℃







管理栄養士 宮野 友里加

Dr. TRUST 産業医のことなら  
ドクタートラスト

## 担当 管理栄養士のひとこと

仕事が終わって、翌日の仕事が始まるまでの限られた時間、どのように過ごしていますか？  
この時間帯の過ごし方で、翌日、また、今週の疲労を軽減することができます。  
健康的に元気に毎日を過ごすためにも、仕事終わりのパワーチャージタイムが多くとれるように工夫して、自分のケアをするようにしてあげるようにしましょう。  
ライフワークに合わせて、できることから少しずつ生活習慣の改善をしてみてくださいね。

## 衛生委員会資料の動画版が、一部無料でご覧いただけます！

### 無料動画を見る ▼

<https://vimeo.com/ondemand/2302powercharge>



動画のフルバージョンは有料となります。  
詳しくは無料動画の概要欄をご確認ください。

#### <権利について>

動画についての権利は株式会社ドクタートラストが所持します。  
衛生委員会等の活性化を目的とした、社員様への共有等については、ご自由にご利用頂けます。

#### <ご活用例>

- ・ 社内の衛生委員会等での利用・配布
  - ・ 社内でする自社社員健康教育のためのセミナー
  - ・ 社内での情報共有のための、掲示やイントラネット上での閲覧 など
- なお、許可のない再配布・加筆加工は禁止とさせていただきます。

#### <ご遠慮いただきたいこと>

- ・ インターネット上での不特定多数への再配布や、無断掲載
- ・ 商用利用
- ・ 加筆加工 など



<https://doctor-trust.co.jp/sangyoui/>



## 産業医の紹介

全国各地でも対応可能！**業界NO.1の実績**で  
優秀な産業医をご紹介します



<https://www.stresscheck-dt.jp/>



## ストレスチェック

総受検者数122万人超え！専門家による  
集団分析結果のフィードバックが**無料**！



<https://doctor-trust.co.jp/aillesplus/>



## 健康管理システム Ailes+

産業保健業界のパイオニア、ドクタートラスト  
が開発！**1人200円**で叶う健康管理システム



<https://stella-sc.jp/>



## 人材育成・組織開発 [STELLA]

**122万人のストレスチェックのビッグデータ**から  
導き出した新しいコンサルティングサービス。  
いきいきと輝きながら働く社員を増やします！



<https://seminar.doctor-trust.co.jp/>



## 健康経営セミナー

実績多数！専門家によるオーダーメイド  
セミナーが**60分10万円**から実施可能！



<https://doctor-trust.co.jp/hokenshi/anri/>



## 外部相談窓口 [アンリ]

**詳しい報告書**が評判！退職者のサポートから従業員の些細なお悩みまで専門職が寄り添います

健康経営に関する各種さまざまなサービスを取り揃えています。  
少しでもお困りごとがありましたらいつでもご連絡ください！

株式会社ドクタートラスト

**03-3464-4000**

contact@doctor-trust.co.jp

営業時間/9:30~18:00 定休日/土曜・日曜・祝祭日

〒150-0043 東京都渋谷区道玄坂1-14-6 ヒューマックス渋谷ビル2F

<https://doctor-trust.co.jp/>  
ドクタートラスト公式ホームページ

