

# タック健康人間宣言

株式会社タック 総務部



2020+1のオリンピックが開催中ですが、母国開催なので、深夜中継を夜な夜な見て寝不足とはなっていませんか？それともTVの前で熱心な応援のあまり興奮状態で眠れないってことはないですよ？（\*\*）私は毎日、TV前で

雄叫びをあげてます



7月からのテーマ

『人生の1/3は睡眠!』

(心も脳も体も喜びを感じる睡眠を目指せ!)

今回は、眠る前についての良いことを紹介します☆



就寝前の習慣はこれで決まり!

★ストレッチをする

寝る前に副交感神経が優位になることで睡眠導入がスムーズになり睡眠の質が向上!

このストレッチをするときには呼吸にも意識しましょう。

★入浴をする

ただ寝る前の入浴はタイミングが重要で、寝る前の1時間前に20~30分の入浴をするのがgood!

★音楽を聴く

寝る前に聴く音楽は選曲がとても重要!

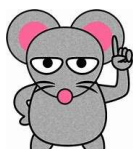
歌詞がなく、スローテンポの音楽がおすすめ!

★瞑想をする

瞑想をすることで頭の中をリセットすることができて入眠しやすい状態になります。

## 2021年 タック健康ゴレンジャー インタビュー!

オレっちの健康の秘訣は  
コンビニ弁当や外食に頼らず、なるべく自炊をするようにしている  
ぜ! 腕前は、まずまずかな~たぶん...  
あとは、1日に水を2ℓは飲んでるんだ~  
これは暑い今だけじゃなく冬でも意識してやっているよ!  
ゴルフやスノーボードで遊びながら、体動かしてるかなあ...  
毎日続けるの運動はしてないけど(><)  
まっ、今後も健診結果オールAは当たり前で、次回もレッドなのは、  
オレっちで当然だな☆



コロナワクチン接種も、少しずつ進んでみたいでチュ~  
まだ、接種できてない方で、これから接種出来たら、総務へ報告してほしいで  
チュ~。接種の際は、体調崩さないようにしっかり休んで欲しいでチュ

文責：八幡・松山