



パワーナップ運動



判断力UP

やる気UP

作業効率UP

疲れが取れる

パワーナップとは？

パワーナップとは**仮眠**を意味する「nap」とパワーアップ「power-up」を掛け合わせた造語で、日本語では**積極的仮眠**といいます。

1

仮眠前に
カフェイン
を摂取



カフェインにはアデノシンという眠気をなくす物質があります。カフェインは摂取後20~30分後に効果が表れるとされているため、仮眠前に摂取すると効果的です！

2

出来るだけ
シートは深く
倒す



リラックスした状態を作ることによって早く入眠することができます。一方、完全に横になって眠ってしまうと深い睡眠になってしまうので注意しましょう！

3

アイマスクで
日光を遮る



15~20分 zzz

光を遮ることで短時間で睡眠状態に入ることができます。

4

目覚めた後は
ストレッチ！

血の巡りを
良くしましょう



ストレッチ等で血行をよくすることで脳に酸素が行きわたり、スッキリと業務へ戻ることができます。

ワンポイント
アドバイス

仮眠時間は
30分まで！

30分を超えると深い睡眠に入ってしまう、目覚めた後にかえって眠気が強くなり、判断力が低下してしまいます。

目覚めた直後は
運転しない！

目覚めた直後は判断力が低下して危険なので、すぐに運転を再開するのは避けましょう。