公益社団法人 牛久市シルバー人材センター

第6回 衛生委員会 開催報告

よい睡眠で疲労回復

毎日の元気と安全につなげましょう



開催日： 令和8年10月19日（月）

会　場： 牛久市総合福祉センター 第2会議室

今回のテーマ

睡眠と疲労回復の重要性

派遣事業の実績と労災事故の状況を共有し、睡眠と疲労回復について確認しました。産業医から、快適な睡眠のための助言をいただきました。

産業医からのアドバイス

介護老人保健施設 春秋園 施設長

高橋 元 先生

自分に合った寝具を選び、入浴で体を温めるなど、心地よく眠れる準備を整えましょう。



今日からできる 睡眠の工夫

1 日中は光を浴び、適度に体を動かす
長時間の昼寝を避け、生活にメリハリを。



2 寝る前はゆったりと
スマートフォンの使用を控え、リラックス。



3 眠る環境を整える
寝室は暗く静かにし、心地よい温度に。



4 お酒・たばこ・カフェインは控えめに
睡眠の質を意識しましょう。



5 眠りの悩みが続いたら相談を
眠れない、休んだ感じがしないときは、かかりつけ医へ。



⚠ よい睡眠で疲れをとり、無理なく安全に！

休養しても眠気や疲れが取れにくいときは、早めにかかりつけ医へ相談しましょう。

参考：厚生労働省「健康づくりのための睡眠ガイド2023」・委員会配布資料