



5分であなたの脳の状態がわかる「脳疲労レベル 診断シート」

脳疲労は睡眠の質を下げ、日々のパフォーマンスを下げってしまう大きな要因の一つです。いまの脳疲労の状態を把握することは、睡眠の質を高めていく上で重要になります。この診断シートを使って脳疲労レベルを確認してみましょう！

ここ1ヶ月の自分を振り返ってみてお答えください

- 目が疲れやすくなった
- 日中、眠くなる
- 以前よりも集中できる時間が短くなった
- 考えをまとめるのに時間がかかるようになった
- 物忘れが増えた気がする
- ちょっとしたことイライラするようになった
- 新聞や雑誌などの長い記事を読まなくなってきた
- 仕事への意欲が低下してきた
- メール返信など、人とのコミュニケーションが面倒に感じるようになった
- 漠然とした不安やネガティブな考えが頭をよぎる
- 熱中していた趣味への興味がなくなってきた
- ものや人にぶつかったり、ものを落としたりするようになった

該当数 0~2 個：

脳疲労はあまり溜まっていないようです。この調子で、脳に疲れがたまらないようにしていきましょう。

該当数 3~5 個：

脳疲労が蓄積しているようです。このままでは睡眠の質も低下し、疲れがたまりやすい体になってしまいます。パフォーマンスを発揮できなくなってしまいますので、脳疲労解消のケアをしていきましょう。

該当数 6 個以上

脳疲労が溜まって日々のパフォーマンスが落ちてしまっています。仕事だけでなく、日常生活にも脳疲労の影響が出てしまっていますので、早急にケアをしましょう。



脳疲労がたまると…



うつ



認知症



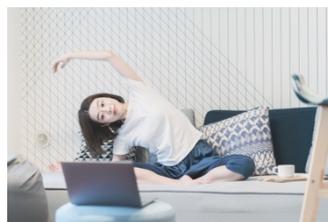
生活習慣病

脳疲労がたまると脳がパンク状態になってしまいます。そのため、頭と体のパフォーマンスを下げたり、積極性を奪ったりすることでこれ以上体を酷使しないように脳がストップをかけます。気持ちの落ち込みがうつ、認知機能の低下が認知症に繋がります。

また、味覚に異常が起こることから過食になり、動脈硬化や高血圧などの生活習慣病につながる可能性があります。

脳疲労を解消していくと！

脳疲労を解消すると頭と体のパフォーマンスが上がります。仕事の生産性が向上するのはもちろん、趣味も楽しめるようになり充実した日々を過ごせるようになります。また、コミュニケーションが円滑になるため職場や家族との人間関係がさらに良くなります。



睡眠を変えてパフォーマンスアップでイキイキとした毎日を過ごした方へ 濃縮睡眠マスター講座

公式 LINE アカウントから講座の体験・説明会の情報や睡眠に関する情報を手に入れることができます。



公式 LINE アカウントの
登録はこちら