

【エイテックセミナー 質の高い睡眠実現】

質の高い睡眠実現

エイテックセミナー

オリエンタルコンサルタンツホールディングス事業会社のエイテック（橘義規社長）は、社員の健康増進にアプローチする健康経営の一環として、睡眠改善セミナー「快眠を妨げるNG行動を回避せよ―睡眠の室を高める」を開いた。

社員の関心が高い睡眠リテラシーの向上をテーマに、ウエルネスライフ推進協会が認定するアクティブフリープ指導士ベシックの資格を取得した同社社員が講師となり、「起床から4時間以内に光を

多く浴びる」「6時間後に目を閉じる」「11時間後に姿勢をよくする」という睡眠の質を上げる3つの法則など、明日から実践できる具体行動について詳しく解説した。

同社は、社員の不健康状態に伴う生産性低下によって会社全体の損失が年間2億4000万円に上るといふ試算結果を受け、4月に運動・睡眠・食事の改善にアプローチする健康増進アクションプランを策定し取り組みを進めている。

今回もセミナーでの気づきを日常行動として定着させるため、「ベッドでスマホ・テレビ・音楽NG」「休日の寝だめNG」「帰宅電車での居眠りNG」の快眠のためのNG行動をまとめたポスターを作成し、職場内の目につきやすい場所に掲示するなど、単発のイベントにとどまらず継続的な改善を図っていく。