

今年度の3万円脳ドック助成金は3/31までです。  
ご希望の方は予約数にかぎりがありますので、早めのご予約をお願い致します



## 今週の花言葉

桃

結婚相手

アルストロメリア

持続

カーネーション

美しいしぐさ

## 松田院長からあなたへ 耳より情報！

### ◆睡眠と運動パフォーマンスとの関連

Cheri D. Mah et al. Sleep. 2011;34(7):943-950

健康の三大要素は「運動」「休養」「栄養」と言われています。特に「休養」の中でも最も重要なのが睡眠です。日々の生活活動のエネルギーの温存や疲労からの回復に必要不可欠です。

### ■睡眠とパフォーマンス

睡眠と運動は相互に影響を与え合うことが知られており、睡眠を制限するとパフォーマンスが落ちるとの分析結果が出ています。そんな中で、Mahらが睡眠と運動パフォーマンスとの関連について報告しているので紹介します。

### ■睡眠時間を延長させると練習・試合での心身状態をすべて向上！

バスケット選手に対して、1か月半ほど強制的に毎日10時間眠るように指示し、競技力の変化を考察しました。その結果、282フィートダッシュのタイムが0.7秒短縮され、シュートやフリースローの決定率は約1割アップ。興味深い事に、282フィートダッシュのスプリントタイムの変化は、睡眠の延長した45日間の中で日を追うごとにタイムが早くなっていました。つまり睡眠の延長によって本来持っている能力が十分に発揮され、競技力が向上した可能性があります。

### ★院長よりメッセージ

睡眠の質と量の充実がパフォーマンスのみならず、やる気、集中力、状況判断能力を向上させ、緊張や疲労の軽減に寄与する事が明らかになっています。

私たちもしっかり睡眠を確保したいですね♪