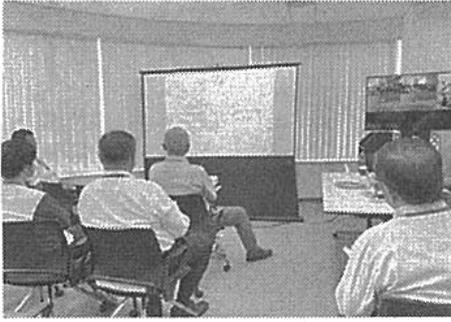


【エイテック 睡眠改善セミナーを開催】



睡眠改善セミナーを開催

エイテック

オリエンタルコンサル  
タンスホールディングス  
の事業会社であるエイテ  
ックは、働き方改革の一  
環として健康経営に取り

組んでおり、このほど、  
社員の関心が高い睡眠リ  
テラシーについて、ウェ  
ルネスライフ推進協会が  
認定するアクティブスリ  
ープ指導士ベーシックの  
資格を取得した同社社員  
が講師となり、睡眠改善  
セミナー「快眠を妨げる  
NG行動を回避せよ！睡  
眠の質を高める」を開  
催した。写真。

セミナーでは、「睡眠  
の質を下げる3つのNG  
行動」「睡眠の質を上げ  
る3つの法則（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）」「快眠方法  
（足首を温める／夜は間  
接照明等）」など、具体  
的な行動を詳しく解説。

また、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N  
G」「休日の寝だめNG」  
「帰宅電車での居眠りN  
G」といった、快眠のた  
めのNG行動をまとめた  
ポスターを作成し、掲示  
している。