



## ／脳の疲労回復／

# マイクロブレイクを実践しましょう

私たちの脳はフル稼働できる機械ではなく、集中を続けるほどに疲労がたまりパフォーマンスが下がります。集中が切れてぼんやりしてしまうのは、気持ちや根性の問題ではなく脳からのメッセージ。最近の研究では、1〜2分の短い休憩「マイクロブレイク」が脳を回復させ、注意力や創造性を引き出してくれることがわかってきました。シンプルな行動が大きな違いを生むこの習慣は、クリエイティブな発想や判断力が求められるビジネスパーソンが取り入れたい健康法です。



## 脳の疲労は「目に見えない疲れ」

体の疲れは自覚しやすいですが、脳の疲れは気づきにくいもの。午後になると業務が進みにくくなったり、同じ資料を読み返す回数が増えたりするのもそのサインかもしれません。

ある研究では、数時間の集中作業を続けた人の脳に「グルタミン酸」という物質がたまり、判断力が低下する様子が確認されました。脳も体と同じように、こまめに休ませてあげることが大切。



## マイクロブレイクとは？



たった1分の休憩で脳は驚くほどリフレッシュ

注目されている「マイクロブレイク」とは、1〜2分程度のごく短い休憩を仕事の合間に挟む習慣のこと。昼休みのようなまとまった休みではなく、リズムよく小休止をとることで、脳のパフォーマンスが持続します。

米国の職場研究では、マイクロブレイクを導入したグループは疲労感が減り、集中度と仕事満足度が有意に高まったと報告されています。短い時間でも、脳にとっては大きな意味を持ちます。



## 最新の研究が示す効果

／60分に1回、1分休むだけでエラーが減り集中力アップ／シンガポール国立大学の調査では、60分ごとに1分のマイクロブレイクをとったグループは、連続作業を続けたグループに比べてエラー率が約30%も低下！

さらに、休憩中に「窓の外の自然を見る」「目を閉じて深呼吸する」といった行動をした場合、脳波検査でリラックス状態を示すα波が増えることが確認されています。

## 職場の雰囲気を変える工夫



日本のオフィス文化では「休んでいるように見られるのが気になる」と感じる人も少なくありません。しかし、オフィスに「マイクロブレイク推奨サイン」を掲示した部署では、生産性が平均12%向上したという研究データもあるのです。

職場全体で習慣を共有することで安心して取り入れやすくなります。海外では「パワナップ(短い昼寝)」が広がっていますが、まず1分休憩から始めてみるのはいかがでしょうか。

## 小さな習慣が未来を変える

「1分だけで意味があるのかな」と思うかもしれませんが、でも1日に5回続ければ合計10分。小さな習慣の積み重ねは、集中力アップだけでなく、心のゆとりや健康にもつながります。大切なのは毎日の仕事の中に、意識的に少しずつ取り入れること。未来の自分の健康とパフォーマンスのために、続けてみてください！



## <秋を健やかに迎える栄養満点レシピ>

今年の夏は厳しい暑さでした。疲労回復には、バランスよく食事を摂る工夫が不可欠です。いずれもコンビニエンスストアで調達できる素材、参考にしてください。

### ★豚しゃぶサラダにゆで卵を添えて

栄養素 豚肉のビタミンB1、卵のタンパク質、野菜のビタミンC

### ★バナナと豆乳の疲労回復スムージー

レシピ バナナ1本、豆乳200ml、お好みでハチミツをミキサーにかける

栄養素 バナナのカリウム、マグネシウム、ビタミンB群、豆乳のタンパク質

### ★レモンとハチミツのビタミンチャージウォーター

レシピ 水500mlにレモン汁大さじ2、ハチミツ大さじ1を混ぜる

栄養素 レモンのクエン酸、ビタミンC、はちみつエネルギー源

### その他おすすめ食材

豆腐：筋肉や細胞の修復に必要なアミノ酸が豊富

サバ缶：良質なタンパク質と、脳の働きを活性化する不飽和脂肪酸(DHA・EPA)が豊富 ストレス軽減に◎

アボカド：カリウムとマグネシウムが豊富

むくみ予防やリラックス効果

ごま：ビタミンEが豊富 高い抗酸化作用あり



## 実践できるマイクロブレイクの方法

シンプルな行動が違いを生む！

- ✓ デスクから立って背伸びをする
- ✓ 窓の外や植物を30秒ほど見つめる
- ✓ 水をひと口ずつゆっくり飲む
- ✓ 手首や肩をやさしく回す
- ✓ 目を閉じて深呼吸を3回



○ 深呼吸は自律神経を整え、リラックスしやすくなります

× ブレイク中にSNSやネットニュースを開くのはNG  
脳にさらなる情報処理を強いるため、逆に疲労を招きます  
大切なのは「脳に刺激を与えない行動」を選ぶこと。

