

リモートワークで役に立つセルフメンテナン ス術

パーソナルトレーナー 大久保 玲生

6. コロナ禍の睡眠の意識について

睡眠の質の低下・不満を感じている



グラフ① 新型コロナ拡大以降の睡眠の質の変化



グラフ②: 睡眠の質不満者の睡眠悩み



出所：ウーマンウェルネス研究会

Copyright © パーソナルトレーナーCEO All rights reserved.

実学習時間

3.5h

難易度



受講料

¥5,500

税込

学習プログラム

PDU

3.5

- ・序章編…人生100年時代を生きるビジネスパーソン達へ：人生100年時代では何よりも「健康」が大切であり、健康を維持するために必要な考え方や要素
- ・運動編…100年時代に身につけたい体作り：運動をすることの目的と、忙しい中でも体を動かせるコツの紹介
- ・食事編…一生役立つ食事法：食事による心身への影響とセルフコントロールの重要性
- ・睡眠編…睡眠から考えるリカバリー術：睡眠の重要性と、メンタル不調への予防方法

【概要】

人生100年時代と言われるように、人の一生の過ごし方が今大きく変化してきています。働く期間は長くなり、また働き方も多様になっていく中で、無形資産の一つである「健康」は、人生を豊かに生きていくためには、より重要な要素です。本講義は、健康の基礎となる「運動」「食事」「睡眠」について、セルフコントロールの大切さも交えつつ、なぜこれらが重要なのか改めて振り返り、忙しいビジネスパーソンでも効率的かつ手軽に改善していく方法を解説します。

学習目標と狙い

100年時代で特に必要となる「健康」について、重要性の再確認と健康維持に必要な「運動」「食事」「睡眠」について理解を深め、手軽にできる改善方法を習得する。



運動、食事、睡眠がなぜ大切なのか改めて理解できました。また手軽に実践できる改善策なので、早速試してみます。

受講期間	講義	理解度テスト	演習	チャメール	修了証	修了アンケート	制作年
6ヶ月	4回(平均53分)	あり (3回)	なし	なし	なし	なし	2020



10994