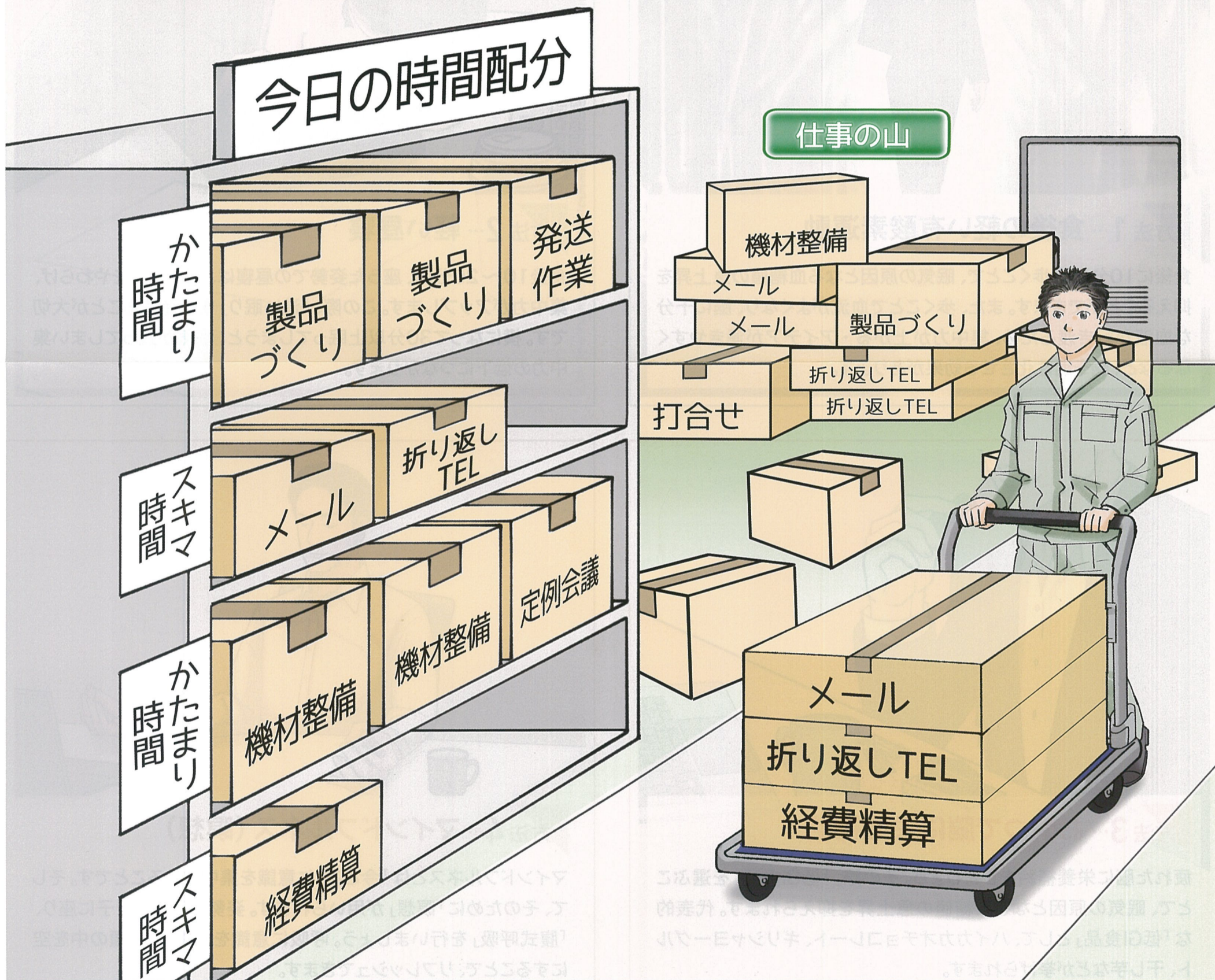


悩み事、困り事、  
お気軽にご相談下さい。  
☎011-727-5143

日本アシスト会計グループ

〒001-0031 札幌市北区北31条西4丁目1番2号  
☎ 011-727-5143 FAX 011-727-9081

## 効率アップのポイントは 「かたまり時間」と「スキマ時間」を意識する



### 耳寄り情報

次々と生じる「ちょっとした仕事」に振り回されて、本来やるべき業務に全く手がかからない…、といったことはありませんか？ 仕事を効率的に終わらせるためには、「スキマ時間」を有効活用することが大切です。

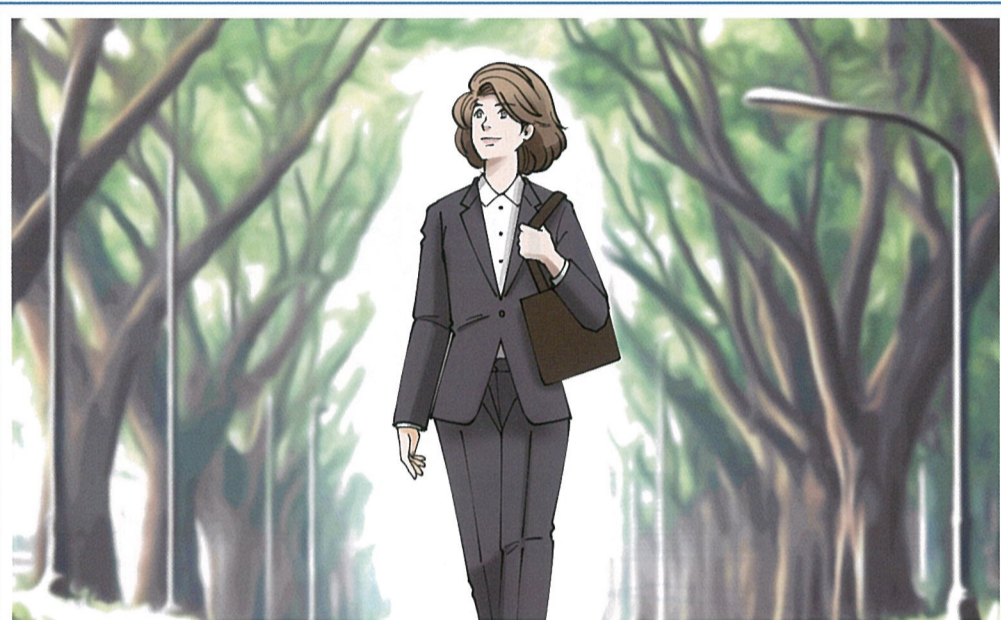
「スキマ時間」を有効活用する方法を動画で紹介→





# 短時間で心も体もリフレッシュ 午後の仕事も集中しよう

ランチタイムの後はどうしても眠くなってしまいがちですが、午後の仕事も集中したいものです。短時間で心も体も切り替えられる、休み時間の簡単なリフレッシュ方法を4つご紹介します。



## 方法1… 食後の軽い有酸素運動

食後に10分程度歩くことで、眠気の原因となる血糖値の急上昇を抑えることができます。また、歩くことで血流がよくなり、脳に十分な血液が行き渡るため、集中力が上がる・アイデアが湧きやすくなるなど、脳を活性化させる効果があります。



## 方法2… 軽い昼寝

食後10～20分間、座った姿勢での昼寝は、脳の疲労をやわらげ、集中力がアップします。この際、「浅い眠り」を維持することが大切です。横になって30分以上眠ってしまうと、眠気が残ってしまい集中力の低下につながります。



## 方法3… おやつで脳に栄養補給

疲れた脳に栄養補給をしましょう。その際、「低GI食品」を選ぶことで、眠気の原因となる血糖値の急上昇を抑えられます。代表的な「低GI食品」として、ハイカカオチョコレート、ギリシャヨーグルト、干し芋などが挙げられます。



## 方法4… マインドフルネス(瞑想)

マインドフルネスとは「今ここ」に意識を集中させることです。そして、そのために「瞑想」が用いられます。姿勢を正して椅子に座り、「腹式呼吸」を行いましょう。呼吸に意識を集中して、頭の中を空にするすることで、リフレッシュできます。

### 耳寄り情報

### …日々の生活に運動を取り入れよう

健康のためには1日8,000歩ほど歩くことが推奨されていますが、多くの人は不足しています。食後10分程度の歩行で、およそ1,000歩ほど歩くことになります。

日々の生活に運動を取り入れるコツを動画で紹介します→

