



## 眠れていますか？ より良い睡眠のための健康管理

～腸から整える心地よい眠り～

初夏を思わせる爽やかな陽気のなか、「眠れていますか？～より良い睡眠のための健康教室～」を開催し、地域の皆さま18名にご参加いただきました。講師は、ヤクルト価値普及部のご担当者。人生の約3分の1を占める「睡眠」をテーマに、ためになる講演となりました。

冒頭では、「日本人の平均睡眠時間は世界的に見ても短い」という話題が紹介されました。また、睡眠時間が長い子どもの方が学力に良い影響があるというデータも示され、「では、昔よく寝た私はなぜ成績が…？」と、思わず自分の人生を振り返ってしまいました。

しかし、「寝る時間が短い」と、「眠りたいのに眠れない不眠」は別問題。特に高齢になると、深い眠りであるノンレム睡眠の時間が短くなるそうです。「年齢を重ねると、寝る力まで変わるとは…」と、参加者の皆さまも興味津々。人生を元気に過ごすためには、「良い睡眠」が土台になることを改めて感じる内容でした。

講演では、自宅でも簡単にできる健康法として「ツボ押し」も紹介されました。手にある「合谷（ごうこく）」、耳の後ろにある「安眠（あんみん）」というツボを刺激すると、リラックス効果が期待できるとのこと。実際に押してみると、「痛いけど気持ちいい！」という声も聞かれ、会場はちょっとした健康サロンのような雰囲気になっていました。

さらに話題は、睡眠と「腸」の意外な関係へ。乳酸菌 シロタ株を含む飲料を継続して飲むことで、ストレスホルモン「コルチゾール」を抑える働きが期待され、心身のリラックスにつながる可能性があるそうです。研究者の間でもシロタ株への注目は高く、その働きへの期待の大きさが伝わってきました。

また、全国で活躍するヤクルトレディーの地域貢献についてのお話も印象的でした。商品のお届けだけでなく、高齢者の見守り活動や道路の傷みの報告など、地域を支える役割も担っているとのこと。毎日一本のヤクルトに含まれる乳酸菌が、人々の健康を支え、さらに地域の安心にもつながっていることを知り、ヤクルト

株式会社ヤクルトマーケティング東海  
価値普及部 営業企画課  
谷村 龍人 氏

《報告書》

2026  
5/15  
(FRI)



が地域に欠かせない存在になっていることを改めて感じました。

最後に講師の方からは、自身の入社エピソードも紹介されました。「自分が本当に自信を持って勧められる商品を扱いたい」と考え、現在の会社を選ばれたそうです。入社7年目を迎えた今も、「楽しく仕事できています」と語る姿はとても爽やかで、その笑顔が印象的でした。今回の講演会を通じて、睡眠は単なる“休息”ではなく、毎日の健康や心の元気を支える大切な時間であることを学びました。