

朝型・夜型は遺伝子で決まっていた！ 4つの睡眠タイプ（クロノタイプ）の 特徴で理想の睡眠時間やライフスタイル がわかる？

朝が苦手...。
早起きがんばったけどやっぱりだめだ



- 朝方の生活スタイルに変えようとして挫折したことはありませんか？
- クロノタイプ、いわゆる朝型夜型とは、個人が一日の中で示す活動の時間的指向性のことです。一般に朝型の人目覚めが早く、活動のピークが日中の早い時間帯に表れ、夜の早い時間帯に疲労を覚えて早々に就寝するのに対し、夜型の人には逆に、朝はなかなか起きられず、午前中は調子が上がらないまま過ごし、夕方から夜間にかけて元気になり、そのまま夜遅い時間帯まで眠気を感じません。
- もつ遺伝子によって、性格や能力を発揮できるタイミングが違うという考え方です。今回はこのクロノタイプに応じた4タイプの特徴と共に、タイプごとの理想の睡眠時間、理想のライフスタイルを紹介します。
自分がどのタイプに当てはまりそうかぜひ考えながら見てみてください😊



◇クマ型（朝型）

- 全体人口の何%？：50%
- どんな性格？親切・開放的・人見知り、楽しい事好きでオープン、仲良くなるとよく喋る
- 特徴は？；朝から昼能力全開！、朝活が好き、でも昼眠い。
- 必要な睡眠時間は？：7H以上
- ベストな寝る時間：23時
- ベストな起きる時間：7時
- ベストな運動時間：7時～12時
- ベストな集中時間：10時～14時
- ベストなコーヒータイミング：9時半～11時半 / 13時半～15時半



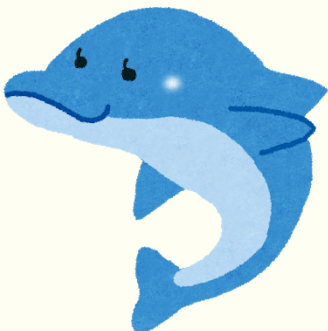
◇ライオン型（昼型）

- 全体人口の何%？：15%～20%
- どんな性格？：楽観的・現実的
- 特徴は？：昼に能力が全開！昼寝しない
- 必要な睡眠時間は？：7H
- ベストな寝る時間：22時
- ベストな起きる時間：5時半～6時
- ベストな運動時間：17時
- ベストな集中時間：8時～12時
- ベストなコーヒータイミング：8時～10時 / 14時～16時



◇オオカミ型（夜型）

- 全体人口の何%？：15%～20%
- どんな性格？：クリエイティブ・気分屋、感情で行動する、気分のアップダウン激しい
- 特徴は？：朝強くない、夜更かし得意
- 必要な睡眠時間は？：7H
- ベストな寝る時間：0時
- ベストな起きる時間：7時半
- ベストな運動時間：18時
- ベストな集中時間：17時～0時
- ベストなコーヒータイミング：12時～14時



◇イルカ型（超夜型）

- 全体人口の何%？：10%
- どんな性格？：知性派・神経質・注意深い、とっつきにくい、話しかけずらい、完璧主義
- 特徴は？：オオカミ型より強い夜型
- 必要な睡眠時間は？：6H
- ベストな寝る時間：23時半
- ベストな起きる時間：6時半
- ベストな運動時間：7時半
- ベストな集中時間：15時～21時
- ベストなコーヒータイミング：8時半～11時 / 13時～14時

次回は身体活動についてのコラムです。お楽しみに！