

「疲れ」は万病の元、軽いうちに 解消しましょう



日常生活の中で「疲れ」を感じる事がたくさんあります。目、肩、腰など、すぐに気づきやすい疲れから、本人が自覚しにくい内臓、神経の疲労まで、疲れが原因となって表れる症状、病気はさまざまです。「たかが疲れ」などとあなどっていると、知らないうちに病気を招くことになりかねません。でもご安心。ちょっとしたコツで「疲れ」をため込まない秘けつがあります。

心と体は表裏一体。心が休まらないと体もろくになりません。体の疲れが取れないと心も元気になるはず。その力ギとなるのが自律神経のリズムです。

体が活動するために必要な神経（交感神経）と、休息のために必要な神経（副交感神経）は、いつも交互に働いています。この働きを自律神経の働きと言います。

ところが不規則な食習慣や運動不足、ストレスが多い生活をしていると、自律神経の正常なバランスが乱れてしまい、その結果心身の疲れがたまってしまふことが少なくありません。

いつも健康的な生活を続けるためには、疲れをためずに自律神経の働きを整え、上手に心身をリラ

ックスさせることが必要です。

心と体をリセット！

「オン」と「オフ」を上手に切り換えて

自律神経は自分の意思でコントロールできる神経ではありませんが、それを唯一できる方法があります。それが呼吸です。

「頭が重い」「なんだかスッキリしない」と感じたりしたら、ちよつと姿勢を直して深呼吸してみましょう。

ふだん無意識に呼吸しています。が、イライラしているときや、根を詰めて仕事をしている時は、自律神経の中でも交感神経が緊張して無意識に浅く短い呼吸になって

います。

長くゆっくりと息を吐いていると、休息の神経である副交感神経が優位になってきて、気持ちが一ツと落ち着いてきます。深呼吸で疲れた脳に新鮮な酸素をしっかりと送り、頭の働きをリフレッシュしましょう。

そして「疲れたな」と思ったら、睡眠、食事、運動を中心として生活習慣をきちんと見直すことが大事です。

▼昼間働いたら夜はきちんと休み ましょう▲

早めに床に入り、十分に睡眠を取りましょう。起床時に朝日を浴びると、体内時計がリセットされて、規則的な体内リズムが生まれます。

▼1日3食、規則的な食事を▲

高タンパク、高脂肪に偏らないで栄養バランスのとれた食事を過不足なく摂りましょう。

夜食やまとめ食いは内臓への負担が大きいので避けましょう。

「疲れているからスタミナをつけよう」と高エネルギー食をとってしまうことは、疲れて弱っている内臓をさらにフル活動させ、負担をかけてしまいます。

▼毎日10分間多く歩きましょう▲



歩くことは最も手軽で効率的な全身運動。筋肉を効率よく刺激し、脳への血行も良くなり、心身の働きが活性化します。毎日歩いている今の時間に、1日10分間を加え、歩く時間を増やしましょう。