

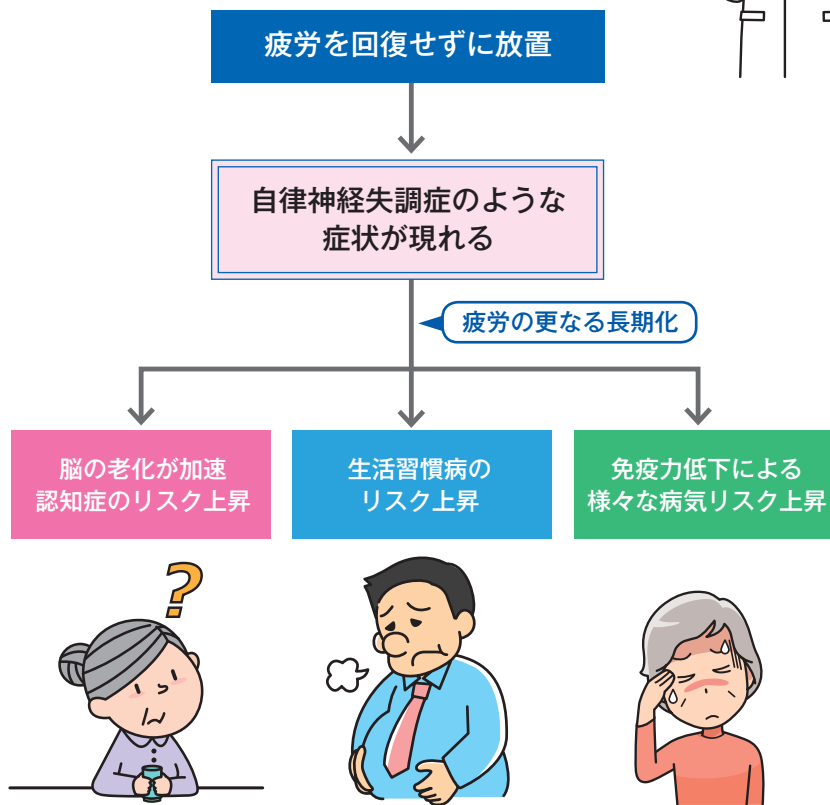
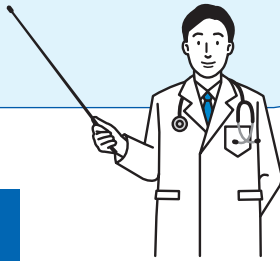
疲れ、長引いていませんか？

疲れをためない

今や私たちの日常は、
今までのそれとは大きく様変わりし、
「新しい生活様式」に沿った行動が求められています。
今までとは違う生活様式に
慣れるまでは、疲れがたまりがちに。
あなたは疲れをためていませんか？



疲労の長期化によるリスク



疲れの長期化が招く病気や不調

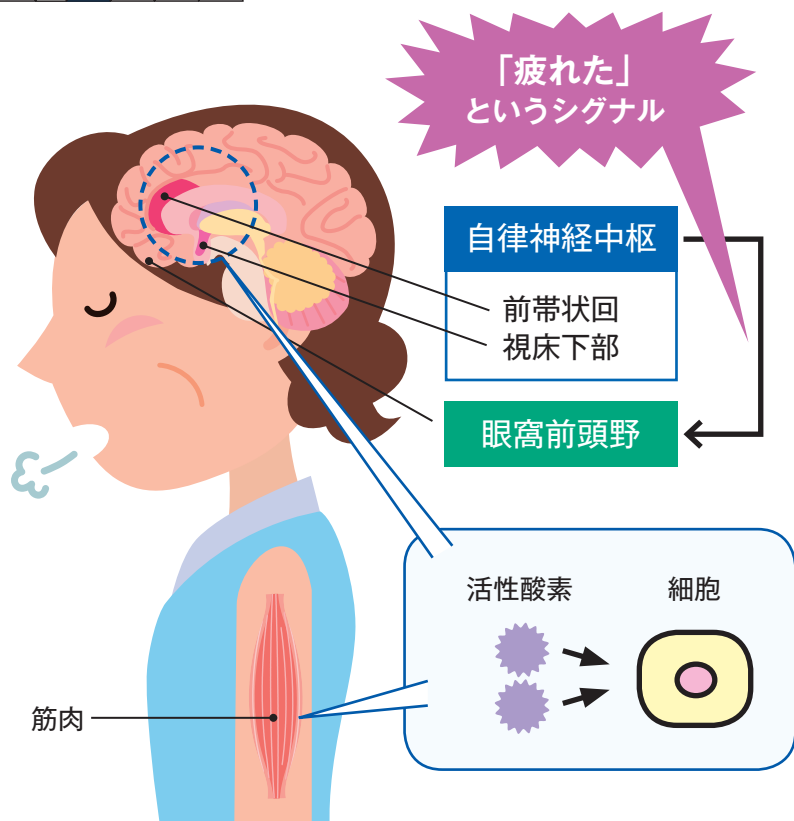
人間の身体は、疲れた時には行動力・注意力・やる気を低下させ、だるいと感じさせることで体に「休め」というサインを送ります。しかしそのサインを無視してしまつと、脳の疲労が蓄積されて様々な不調が現れます。例えば老化速度が速まり、認

知症へのリスク上昇や、新陳代謝がうまくいかなくなると、血管が硬くなり弾力性が失われるため動脈硬化となり、生活習慣病の原因となります。さらに、免疫力も低下し、様々な病気のリスクが高まってしまう恐れがあります。

疲労の長期化が病気や不調を招く

疲労を感じるしくみ

実は、疲労を感じるのは体ではなく自律神経です。自律神経は常に体温や呼吸、心拍などを調整しています。しかし、自律神経や筋肉が酷使されると体内で活性酸素が発生し、機能が低下してしまいます。すると、自律神経から「疲れた」というシグナルが眼窩前頭野がんかせんとうやに発信され、その情報を体が疲労としてキャッチし疲労感を自覚するのです。



主な疲労の種類

メンタルストレスによる疲労

他人と適度な距離がないと、精神的な疲れ、いわゆる「人疲れ」が発生します。この疲労は少しずつ蓄積されるため自覚しにくく、イライラや集中力の低下、焦燥感、倦怠感などの症状が現われるようになります。

肉体的な疲労

運動などによる体の疲れです。すぐに疲労感が訪れるのでわかりやすく、さらに達成感や満足感も得られます。しかし、体をよく使う労働による疲労の場合は蓄積されやすく、満足感が少ないと精神的な疲労にもつながります。

頭を使う作業による疲労

デスクワークなどによる思考や記憶で起こる疲労です。脳をフル回転させている状態が続くと、情報処理能力が限界を越えてしまいます。集中力の持続が途切れると、脳の疲労を起こしやすくなります。

大量の活性酸素による細胞の酸化

自律神経中枢の疲労に

疲れを感じたら気をつけたい

疲れをためないコツ

ポイントは
4つ!



Check! ポイント 1

な・ん・と・な・く・
という感覚を大切に

いつもしている行動なのに今日はしたくない、と感じることはありませんか？これは自律神経が疲れているというサインなのです。無理に行つて充実感があつたとしても、それで自律神経の疲労がなくなることはありません。「なんとなく…」と感じたら、素直に従い、自律神経の疲労を貯めないようにしましょう。

なんとなく
面倒だな



なんとなく
食べたいわ



Check! ポイント 2

血・流・の・改・善・が
疲労回復には欠かせない

血液やリンパ液には、疲労の原因となる老廃物を排出する役割があります。そのため血流が悪くなると疲労が抜けにくくなり、さらに血流を良くしようと自律神経が酷使されるため、疲労が蓄積されてしまいます。立つ、歩く、伸びをする、肩や手首・足首を回すといった簡単な運動で血流が改善するので、こまめに動くようにしましょう。

血・流・改・善・!





睡眠中は成長ホルモンが分泌され、脳内の情報整理や細胞の修復などを行い、体と脳の疲労を回復してくれます。しかし、何時に寝ても入眠後30分から3時間の間に熟睡していないと、分泌量が減ってしまいます。就寝の3時間ほど前からオレンジ色の間接照明にする、枕を変えろといった方法で、質の良い睡眠をとりましょう。

Check!
ポイント 3

睡眠のとりかたで
毎日が決まる

抗酸化物質をとる

コエンザイム Q10

コエンザイム Q10 は、抗酸化作用が高く、酸化を抑制することで疲労の軽減につながります。

酸っぱい食べ物をとる

クエン酸 

細胞内に存在するエネルギー生産システム「クエン酸回路」を、短時間でスムーズに働かせるには、酸っぱい食品に含まれるクエン酸をとりましょう。

Check!
ポイント 4



いつもの食べ方を少し工夫する
毎日の食事に、疲労回復に効果的な食材を取り入れてみましょう。

貧血は疲れをひきよせる !?

鉄分 

鉄分不足による貧血は、全身への酸素の供給がうまくいかず、疲れやすくなります。

飲むならしじみ汁

しじみ 

しじみには、肝臓の働きを助け、疲労回復にも効果があるアミノ酸の一種「オルニチン」が豊富に含まれています。