

## お役立ち医療情報

### 第15話 知らぬ間に溜まる疲れ！

今回は、日々の生活の中で知らず知らずの間に溜まって行く疲れに対する解消法をご紹介します。疲れは、若いうちは早い時間で回復しますが、年齢と共に回復するのに時間が掛かってきます。

疲れが溜まった状態が続くと、病気に対する抵抗力も下がって来ます。当然、体調を崩しやすくなってしまいます。まずは、十分な休養と睡眠を取る事が大切です。



#### ■仕事編



仕事の疲れは、人によって個人差があるものの、必ず社会人が抱える疲れのひとつです。

忙しくなってくると睡眠を取る時間も少なくなって来ますし慢性疲労の症状が出て、常に身体がだるいなどにもなってしまいます。

#### ★解消ポイント

##### ◆マッサージ

マッサージは、血行促進させる為、疲労感が軽減するだけでなくリラックス出来ると言う点から考えると**ストレスの解消にも役立ちます**。



##### ◆ウォーキング

運動不足になると疲労物質を溜め込みやすい身体になるので、**お勧めなのは1日、20分～30分程度のウォーキングです**。でも、それが無理と言う方も多々いらっしゃいますよね？その場合は、**エレベータやエスカレータを使用しない、又は、最寄駅までは歩く・・・**など日常で無理なく出来る方法を考えて下さい。



##### ◆入浴

お風呂は、ぬるめの38度～42度を目安として、20分くらいゆっくりつかると言うのが**お勧めです**。長くつかう場合には、胸から下の半身浴が良いですよ。



##### ◆目、肩、腰

パソコンなどデジタル機器を使った作業は目が疲れますし、同じ姿勢を保つので肩が凝ったり、腰が痛くなったりしますね。**たった数分、目を閉じてみたり、身体を伸ばすような軽いストレッチを心がけま**



しょう。また、休日のスイミングなどは、肩こり、腰痛などにも効果的  
的です。



---

以上のような簡単な事ですが、これらを普段の生活の中で意識するか？しないか？で疲れの溜まり方がかなり大きく違ってくるものです。**また、自宅や車中などでアロマーなどを利用してみるのもリラックス出来る方法ですね。**