

みなさま、こんにちは。第24回は石田が担当します。

いよいよ一年で最も忙しい時期に入りました。寒さも増す中での業務、本当にお疲れ様です。

今回のテーマは「疲労回復」です！

食材・お惣菜を選ぶコツや、簡単にできる体操などをご紹介しますので、ぜひ最後までお読みください。

●疲労の種類

- ◎体を動かしエネルギーをたくさん使う、デスクワークなどによる長時間の同じ姿勢⇒肉体疲労
- ◎パソコン作業による視神経の酷使⇒神経疲労
- ◎心理的ストレスの蓄積⇒精神疲労 など

睡眠の回で自律神経について触れましたが、心理的ストレスは交感神経を刺激します。ストレスの持続で“交感神経スイッチ入りっぱなし状態”が続くと、浅い呼吸や血管収縮による血流低下で全身の酸素・栄養不足を招き、結果として肉体疲労にもつながりやすくなります。このように心と体は互いに影響し合っています。

●疲労が起こる原因

以下のように神経細胞や筋肉の破壊が引き起こすと考えられています。

運動などエネルギーをたくさん使う活動⇒酸素を多量に消費⇒活性酸素も多量に発生
(活性酸素を分解、体内から除去する抗酸化酵素の働きが追い付かないと…)
自律神経の細胞や筋肉が活性酸素によって攻撃される⇒疲労へとつながる

●心身の回復のポイント

以下の3つになります。

- ①破壊されて傷ついた細胞や筋肉を修復する
- ②副交感神経を働かせ交感神経を休める
- ③血流を改善し全身に十分な酸素や栄養を行き渡らせる

では、どのようにしたらよいでしょう。

＼① 必要な栄養素を摂る／

◎イミダペプチド⇒抗酸化作用があります。鶏のむね肉、マグロやカツオの尾びれに近い部分に多く含まれており、茹でる、あるいは蒸す調理法が良いです(焼くと成分が変質するので適していません)。さらに水に溶けやすい性質があるため、茹でる際にはスープごと飲む料理にするのがオススメです。

◎クエン酸⇒細胞のエネルギー産生を促します。梅干し、レモンなどの柑橘類、お酢などで摂取できます。また、旬の野菜には豊富な栄養素が含まれています。ねぎ、白菜、小松菜、大根、春菊、ほうれん草を積極的に摂りましょう。冬野菜は体を温めて代謝を上げてくれるので免疫力UPにつながります。



調理をしない方でも、これらの食材が使われているお惣菜を選ぶ、サラダチキンにレモン汁をかけて食べるなど食事の工夫で回復を促すことができます。忙しい時は早食いになりがちです。よく噛むことで消化を助け、体への負担軽減になるので、飲み込む前にあと 10 回噛む「プラステン」をぜひ行ってみてください。

② 質の良い睡眠を取る

最も効果的です。しっかりと眠ることで体は自己修復を行い、脳も休息モードに入ります。取り方のコツについては第 22 回で触れたので、こちら（第 22 回のリンクを貼る）をご参照ください。どうしても睡眠時間が短くなってしまおうという方は、寝酒をしない、夕食を塩・糖・脂分控えめの少量にして消化の負担を減らすことで、睡眠の「質」を確保しましょう。寝る 2 時間前には食事を終わらせるのが理想です。また、40°C 前後のぬるま湯に浸かってじっくり体を温めることも副交感神経を刺激し、入眠をスムーズにします。



③ 適度に体を動かす

デスクワークがメインの方、運動不足ではないですか？筋力低下は代謝を落とし、電池切れ状態を作りやすくなってしまいます。血流の停滞を防ぐためにも猫背にならない、30 分に一度は立ち上がる、ストレッチを行うなど、体を動かしましょう。その時間の確保も難しい、という方は寝る前にマッサージを行うだけでも血流が改善されますし、仰向けになり両手両足を挙げて 30 秒間ブラブラさせる体操も効果的です。降ろした後じ～んと、血流を実感できるはずです。

※けんぽだより秋号でも、疲れ改善ストレッチをご紹介します。One Neco>福利厚生からチェックしてみてください。

疲労の蓄積は集中力の低下や注意力の散漫を招き、事故につながりやすくなってしまいます。

その日の疲れはその日の内にできるだけ解消し、今年の繁忙期を無事に乗り越えましょう！

多くの方は年明けに健康診断が待っています。今から疲れを解消できる生活習慣をつくっておくと、血圧・血糖・脂質などの結果も、必ずや応えてくれます。

LINE やってます

お友達になっていただくと健保より健康に役立つ情報を受け取られます。

まだの方はこの機会にぜひご登録ください。

<https://lin.ee/3FD9CJS>

インフルエンザワクチン接種補助や常備薬斡旋のご案内も行っています。

詳しくは健保 HP をご確認ください。

<https://www.ytckempo.or.jp/>

それでは次回も、お楽しみに。