

疲れは生体アラーム！ その日の疲れ、その日のうちに

日常的に誰にでもおこる疲労。労働者の約6割の人が疲れを感じているにもかかわらず、疲れを解消できないまま慢性疲労におちいる危険にさらされています。疲れを感じたらその日のうちに疲れをとるようこころがけましょう。

○疲れ(疲労)ってなに？

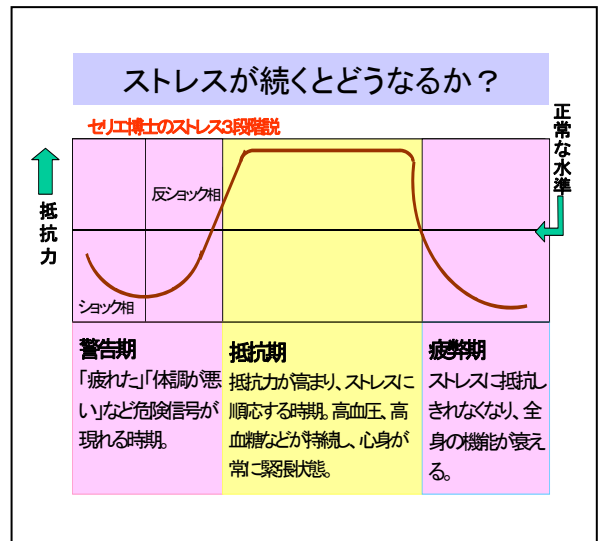
睡眠不足や夏バテ、人間関係の問題等、たくさんのストレスを心身に受けた結果、その負担を疲労として感じます。疲れは体の異常を知らせ、休むことを命じる重要な生体アラームだと言われています。

○疲れを感じる仕組み

疲れは、脳で感知し、自律神経系などへアラームを発信すると、体に症状としてあらわれます。

～慢性化すると鳴りやむアラーム～

疲れが出ているにもかかわらず、我慢して仕事を続けていると、体がストレスに順応してアラームが鳴らなくなってしまう(抵抗期)。そのまま頑張っていると、ストレスに抵抗しきれなくなってしまう(疲弊(ひへい)期)、過労死してしまう場合もある。



○あなたの疲れをチェックしてみましょう！

起床時のだるさが1週間前より強く感じる	以前、楽にできた仕事や家事がつからなくなる
2つのことへ注意を向けることが難しい	効果的だった疲労回復の方法が効かなくなった
周りの人から「疲れてみえる」とよく言われる	最近、対人関係を面倒に感じる
新しいことへチャレンジする意欲がわかない	

※1つでも該当するものがあれば、疲労の蓄積の疑いがあります。

○疲労回復の方法

☆緊張をときほぐすリラックスタイムを過ごす！

仕事中・・・

- ・こまめにひと息休憩をとる
- ・デスクワークの多い人は、ときどきストレッチを
- ・仕事の合間にツボ刺激で血行促進

休日・・・

- ・家族や友人と過ごす
- ・趣味などを楽しむ
- ・スポーツなどで体を動かしてリフレッシュ
- ・森林浴など自然にふれあう

☆習慣的な運動で血行促進

- ・ウォーキング
- ・階段を昇る

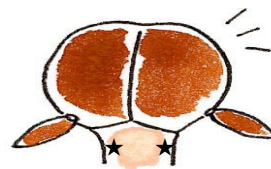
☆食事で栄養の補給を！

- ・バランスよく、1日3食きちんと食べる
- ・疲労回復を早めるたんぱく質、ビタミンB群をとる
(肉・魚・大豆製品・卵など)

自宅に帰ってから・・・

- ・ぬるめのお湯で、ゆったり入浴
- ・軽い読書や音楽で眠りを誘う
- ・ゆっくり眠って、疲れた脳と体を休ませる

疲労回復のツボ(不快解消・不眠に効く)



★天柱(てんちゆう)
髪の生え際で2本の太
い筋肉の外側のくぼみ

☆正しい姿勢は疲労回復に効果的！

- ・背筋を伸ばす習慣をつける

疲労をそのままにしていると、作業能率が落ちるばかりでなく、常に緊張状態を解くことができなくなり睡眠障害もおこります。すると、十分な休養がとれず、疲れが抜けなくなってしまう。疲れは、体にとって老廃物です。ため込まず、きれいさっぱり早めに取り除きましょう！