

*生活を工夫して身体の疲れを回復していきませんか？

暑かった夏が少しずつ和らいできている今日この頃身体の調子はどうですか？
生活を工夫して身体の疲れを回復していきませんか？



◎食事



炭水化物は自律神経を調節する物質「セロトニン」を作ります。
また鶏むね肉には「イミダゾール」という抗疲労成分が入っています。
食欲が落ちているならあっさりとした親子丼や鶏ハムなどいかがですか？

◎いやし



疲れをとるために温泉旅行…が意外と逆に
疲れたり…。実は何もしないで家でゴロゴロ
する方が疲れがとれるそう。
★ポイントは窓を開けて空気を入れ換える！！

◎睡眠




できれば6時間以上は睡眠時間を。平日はムリなら
休日に。夜いつもより早く寝て、朝いつもと同じ
時間に起きる。他にも運動は散歩やヨガ、ストレッチで
呼吸は「3秒吸って、6秒で吐く」を毎日1分間、
自律神経が整います。
手足の冷えを感じたら靴下よりレッグウォーマー
右向きで寝ると胃の消化も助けられます。

疲労度チェック ←

- 頭がボーっとして働かない
- 寝ても身体のだるさがとれない
- すぐ横になりたいと思う
- やる気が出ない
- 食欲が落ちてきている
- むくみが気になる
- 手足が冷えている
- めまいを感じたりふらふらしたりする
- 肩こりがある
- 頭痛がある

※当てはまる項目が多い程
疲労感が強くなります。



担当：佐々木

*マッサージのルールを知る！



**緊張と血行不良で発生。
コリのメカニズムとは。**

コリは蓄積した疲労で筋肉が
収縮して硬くなった状態のこと。
ストレスや緊張状態が続くことで
悪化していく。



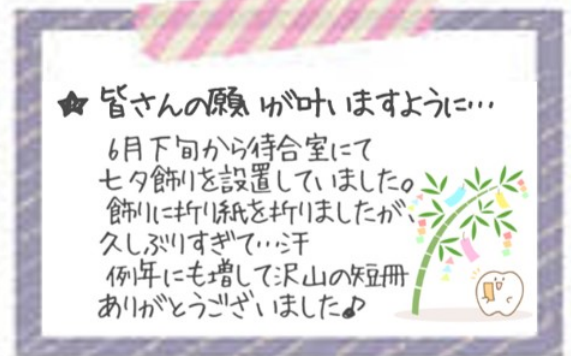
**痛いマッサージはNG。
余計な緊張の原因にも。**

痛いくらい刺激がないとマッサージ
した気にならないというのは危険。
原則としては「痛気持ちいい」
程度の刺激に。



**強引な刺激は逆効果。
効果的なタイミングは。**

種類や目的により異なるが、
体が温まり血行も良く、
リラックスしている入浴後の
マッサージが効果的といわれる。



担当：澤木 直子

記事に関する不明な点がございましたら、ご質問ください。