

アスパーク便り

平成28年3月1日発行

No. 368 安藤 慈

みなさんはじめまして、今年の2月からお世話になることになりました安藤慈（あんどうめぐみ）です。まだ不慣れなところが多々ありますがよろしくお願い致します。今回は人生において誰もが経験する「疲労」について調べてみました。



☆疲労の原因☆

疲労には大きく分けて二つあり、一時的疲労と慢性疲労があります。慢性疲労には病気・疾患, 食事・栄養, 運動不足, 睡眠（質）, ストレスなどが原因となり睡眠や休息によって回復しない、疲労が数日以上続くことを言います。主に激しくスポーツをしたり、残業が多い人には疲れを感じる方が多いかもしれません。。。

☆疲労の症状☆

疲労時に現れやすい症状として

- 食欲不振
- 集中力低下
- 眠気
- 肩こり, 腹痛
- 寝起きが悪い
- 肌あれ

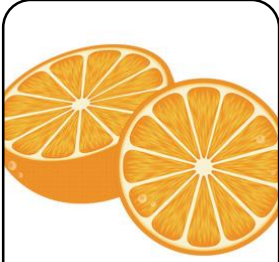
もし、これらの症状に思い当たる節があれば、少し過労気味かもしれません。寝る時間を早める、食事のバランスを見直すなど、身体をいたわるようにしてください。

！！！！過度な運動のしすぎにもご注意！！！！

ランニングやジャンプなどのスポーツ活動を行うことにより、骨の同じところにストレスが繰り返しかかって内部に微細な骨折を生じる場合があります。運動を続けていると、それが修復する前に次の微細な骨折が生じ、ついには骨全体の骨折（疲労骨折）に至ることがあるので注意が必要です。



☆疲労回復するためのポイント☆



<食べ物>

スポーツ後に効果的な食べ物として豚肉・梅・トマト・玉ねぎ・お米・果物・にんにくなどがあげられます。疲労回復に効く成分は多くあります。偏らないようにバランス良く摂取することをこころがけてください。



<飲み物>

- ・酵素を多く含む飲み物（生野菜や果物のスムージー）
- ・クエン酸を多く含む飲み物（黒酢ドリンク,梅ジュース）
- ・ハチミツを使った飲み物（ハチミツレモン）



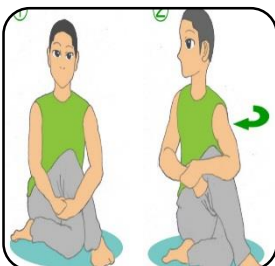
<睡眠>

理想は夜の7～8時間ですが、どんなに短い時間の睡眠でも体力を取り戻すには有効的。15分程度の昼寝でも構わないので実行してみましょう。



<お風呂>

- ・食前食後30分は入浴を控えたほうが良い。
- ・39度前後のお湯が最適です。
- ・半身浴の場合20分程度が効果的。



<ストレッチ>

疲労がたまった筋肉をほぐすことで、疲労回復効果が見込めます。
ストレッチ...痛みが出ない体にするために、体全体のバランスを整える

マッサージ...ストレッチではほぐれないほど硬くなった筋肉をほぐす