

Oh!Smile

2018年9・10月号



疲 労 解 消



「疲労」とは!

「疲れていませんか?」と聞かれるとどのように感じますか?「疲れている!」「少し疲れている!」と答える方がほとんどではないでしょうか?体がだるい!頭がボーっとする!気持ちにエンジンがかからない!すぐに息が上がってしまう!などなど、身に覚えがありますね。現代社会は「疲れ」とは切っても切り離せない関係になっていきます。パソコンや技術の進歩によって効率化がされていると言われていますが、覚えなければならぬことが増えるのと同時に、さらなる効率化が求められ、むしろ以前よりも忙しく、ゆとりがなくなっているのが実情です。このように、人との関わり合いも含め、複雑化する現代社会では肉体的、精神的な疲れを増幅させています。

当然、歳をとると体力が落ちますから、若いころに比べると疲れを感じやすくなることもあります。しかし、10代20代の若い人もすぐに疲れてしまう人が増えていきます。脳の機能から言いますと、疲れと年齢はあまり関係がないそうです。人が疲労を感じるのとは一体どこでしょうか?言うまでもなく、それは「脳」です。脳の働きによって、「疲れた!」と感じることもあれば、「あまり疲れていない!爽快だ!」と感じることもあります。現代人にとって、「疲れ」とうまく付き合っていくことは、病気の予防だけでなく、仕事や日常生活の充実に、とても欠かせないスキルになっていきます。



「疲れ」の原因

疲れが残る原因は何なのでしょか?それは、「脳が不満・ストレスを感じる」とにあります。意外と思う人もいるかもしれませんが、事実なのです。「疲れ」とは、すべての人の主観、つまり「脳の感じ方」が引き起こしている現象といえます。疲れとは、「細胞のガソリン切れ」の状態です。脳が不満を感じたり、ストレスを感じたりすると、疲労物質がうまく排出されず、細胞内にたまっていきます。すると、新しいエネルギーが生み出されないので、「ガソリン切れ」となり、これが「疲れ」の正体です。脳を刺激して、「快感ホルモン」ドーパミンを発売に出すことができれば、体にたまった疲れを取り除くことも、心のモヤモヤもさっぱりと晴らすことができます。ドーパミンは、喜びを感じたり、満足感を抱いたりしたとき、活発に分泌されます。ドーパミンが分泌されずと、「疲労物質」が排出され、新しいエネルギーが生み出されるため、疲れを感じるのとが少なくなります。「ストレス」と「疲れ」とは深い関わりがあります。日本に疲労感が蔓延しているのは、ちよつとしたこととすぐに不満を感じやすくなっている人が多くなっていることと無関係ではありません。不満を抱えれば抱えるほど、人の体は疲れをどんどんため込むようになってきているのです。考え方やとらえ方、また日々の習慣をちよつと工夫することで、体も心も軽くなつていきます。



リフレッシュのキーワード

日々の疲れをなるべく翌日に残さないよう、日常生活の中で実践すべきリフレッシュのキーワードです。参考にしてみてください。

1、歩きましょう!

「楽しく」+「歩く」ことで、

頭も体もスツと軽くなります!

体全体が重い!頭が重い!足どりが重い!あるいは心が重い!などなど、その重いを手つとり早く軽くする方法は「歩く」ことです。少し脈拍が早くなる程度のスピードで、15分ほどリズムカルに歩くだけで、脳内神経が活性化され、体だけでなく脳にとってもよい効果があります。日々の生活で歩数を増やしたり、休日のウォーキングで見知らぬ場所を歩きましょう。

2、お疲れサインを察知しよう!

悪い状態になる前に、

対策を打つことです!

気をつけたいのは、疲れがたまっていることに「気づく」ことです。ちよつとした心と体のサインを見逃さないようにしましょう。疲れやストレスの感じ具合やつまり具合は人それぞれ個人差があります。「いつもと違う疲れの状態」に敏感になることです。周囲の視線を厳しく感じたり、イライラして攻撃的になったりするのは、まわりのせいではなく自身の疲れに原因があることが多いのです。心と体は密接に関係し合いますが、お疲れサインを発しています。



3、ガス抜きを実行！

「こまめな解消」「ガス抜き」が必要ですが、

「ストレス解消」を「ガス抜き」と表現したりしますが、確かにストレスもガスも、たまってしまうと怖いモノになります。悩みなどは人に話すなどし、外に出してしまつて客観視できるようにするのが有効です。部屋を掃除したり、不用品を片づけたら、身のまわりから軽くするのがガス抜きに最適です。ひと汗かくころには部屋も気分もスッキリする、定番のリフレッシュ法です。日常的に、余計なモノをため込まない習慣を身につけましょう。

4、楽しい食事を！

楽しい食事で気分をリフレッシュ！

栄養バランスで体をリフレッシュ！
食事は生命を維持するために栄養を摂取するという本来の目的のほかに、楽しみ、要素をもっています。「家族の団らん」「仲間とのひと時」「味わう喜び」や、一日の生活リズムの役割など多くの要素が存在しています。栄養バランスや味わうおいしさだけでなく、誰とどんなふう食べるのかという「食の過ごし方」も大きく関係していることも認識しましょう。

5、しっかりと眠ろう！

よく眠ることが一番のリフレッシュ！

「人生の3分の1は睡眠」と言いますが、「睡眠の質」が「脳」に重要な影響を及ぼします。大事なことは、体や脳の疲れをとるためには「よく眠ること」です。よく眠れていれば、リフレッシュは8割方できていと言われています。心がストレスで疲弊していれば、眠りは浅くなつてしまします。「良い睡眠」は最大のリフレッシュなので



「疲れ解消」の

行動ポイント

○ 朝起きたら、手をグー・パー！
足をバタバタ！

朝起きたら、手に力を込めて、グー・パーと10回ほど動かしてみよう。また、仰向けのまま、両足を上げ、バタバタ・ブルブルと揺すってください。頭も目もスッキリと冴えていきます。

○ 朝のモヤモヤは豆腐・味噌汁で！

冴えない時の朝の食事は豆腐の入った味噌汁がおすすです。味噌汁一杯だけでも飲んで出かけましょう。食欲がない時はバナナ1本でも脳を目覚めさせてくれます。モヤモヤした気分の解消に最適です。

○ スマイル・トレーニングを実施！

感じのいい笑顔は人間関係の摩擦を減らし、自分の心や体の調子を上げる効果もあります。笑顔をつくる「スマイル・トレーニング」を実践してみましょう。「笑顔」は社会の潤滑油です。

○ ムカツとしたら、まず深呼吸！

「自分が正しい！相手が悪い！」と思いつ込んでいる自分を、分析する冷静さを取り戻すことができます。ひと呼吸置くことで、怒りは多少なりともおさまります。

○ 週一で運動を！

運動は健康維持だけでなく、精神の安定にも効果があります。お休みの日は運動を取り入れてください。学生時代にやっていたスポーツでも、チャレンジしたかった運動でも、定期的に体を動かす習慣をつけましょう。ただし、寝る前の激しい運動は控えましょう。

○ 食事は会話を楽しみながら！

食事は、できれば人とゆっくり会話を楽しみながらとりましょう。脳を活性化させ、気分転換するのに、食事はちょうどよい機会です。会話をしながらゆっくり食べることで、食べ過ぎも防げます。

○ 半身浴をする！

家で手軽にでき、効果抜群のリラクゼーションです。お湯はぬるめにし、心地よい時間だけ入りましょう。体を温めるとスムーズな眠りにつながり、深い眠りに入っていきます。

○ へこんだ日はさっさと寝る！

クヨクヨと悩むより、いっそ寝てしましましょう。朝起きると、自信回復している自分に出会えます。「嫌なことは寝て忘れる」はあながち根拠のないことではありません。

○ 寝る前のアルコールは控える！

寝付けなくて寝酒したり、アルコールに頼つてしまいがちですが、これは質のよい睡眠にはNGです。適度な酒はストレスを解消してくれますが、その一方でアルコールは眠りを浅くします。寝る前のアルコールは控えましょう。

○ 好きな音楽と飲み物を楽しむ！

夜のひと時は好きな飲み物を用意し、好きな音楽に耳を傾けるとリラックスできます。ゆつたりできれば、ぐっすり眠れ、目覚めもスッキリ！



編集後記

生きて活動しているかぎり、「疲れ」は友達みたいなものです。ですが、過度の疲れは人生をつまらなくしてしまうことに間違いありません。特に精神的な疲れは心身にドシツとこたえます。現代は疲労蓄積の世の中にあります。「あーしないといけない！」「こーしないといけない！」という定められた枠があり、物事や人に対してやや攻撃的な姿勢になっているように感じます。自分自身にもその枠を課せて仕事や私生活を送っていますので、心に余裕がなく、毎日が忙しく、疲れの根本がそこにあるようです。時には静かに、よくよくわかまえながら思い返すことがひとつの疲労解消にあるかと思えます。目まぐるしく、厳しい社会ですが、お互いに笑顔で肩たたき合い、明日の楽しみを描くようにしたいものです。思いやりのある接し方や心がけが世の中の疲れを軽減していくのではないかと感じます。人生を歩む上で大事な勉強の項目ですね。(YASU)

浪速フード株式会社

〒570-0003

守口市大日町3-32-11

TEL 06-4252-7770

FAX 06-6904-2610

E-MAIL smile@naniwaf.co.jp

HP http://www.naniwaf.co.jp

※「Oh!smile」へのご要望・お問合せは上記にご連絡ください。