



“体の疲れ”を回復・軽減する方法は？

前回のこのお便りでは「疲れが消えない理由」をご紹介させていただきました。そこで今回は、前回の続編として『**疲れを回復・軽減させる方法**』をご紹介させていただきます。

「疲れが溜まっている…」という方は、ぜひ読んでみて下さいね。



十分な睡眠をとる

睡眠はあらゆる疲労に効く特効薬とも言えるそうです。 疲労を回復



してくれる物質は24時間絶え間なく修復作業を行っているため、十分な睡眠をとって活躍の場を整えてあげましょう。実は、横になって目をつぶっているだけでも、疲労因子が減り、疲労回復物質が動きやすくなるそうです。昼食後のうたた寝も効果があるそうですよ。

疲労回復のための睡眠術

- 1日最低6時間は眠る
- 仮眠は20～30分を目安に
- 就寝・起床時間はできるだけ決まった時間に
- 入浴は就寝2時間前までに
- 就寝前の飲食は避ける
- 体に合った寝具を選ぶ
- 明るすぎる夜間照明はやめましょう
- 静かな環境で眠りましょう

軽い運動をする

疲労を回復してくれる物質は、体に疲れが出ないと出てこないそうです。 つまり、大事なものは2つのバランスです。したがって、ストレッチやウォーキングなどの軽い運動をして体が疲労することで、その分、疲労を回復する物質も優位になるそうです。また、**血行不良**も疲労の原因になるため、長時間同じ姿勢を取り続けて血行不良にならないように心がけましょう。

例えば、30分に一度、10秒程度の伸びをするだけでも、疲労因子を軽減できるそうです。



気分転換をする

例えば、**折り紙を折るにしても、仲間とワイワイおしゃべりしながら折る人と、黙々と一人で折る人とは疲労度に違いがあるそうです。** また、音楽を聴いてリフレッシュする場合も、好きな曲を選んで聴くようにしましょう。その他にも、目をつぶる、窓の外景色を見るなどでも良い気分転換になるそうです。



食事に気を配る

抗疲労効果があると注目されているのが、たんぱく質の一種である「イミダペプチド」です。 この「イミダペプチド」は自律神経に働きかけ、体の細胞が傷つくのを防いでくれるそうです。また、「クエン酸」「ビタミンC」「コエンザイムQ10」「リンゴポリフェノール」「アントシアニン」などは疲労回復・疲労緩和をサポートしてくれる成分なので、「イミダペプチド」と一緒に摂るとよいそうです。

食品別 イミダペプチドの含有量 (100gあたり)

- 第1位・・・鶏胸肉 1223mg
- 第2位・・・豚ロース 928mg
- 第3位・・・豚モモ 833mg
- 第4位・・・カツオ 811mg
- 第5位・・・鶏モモ 467mg
- 第6位・・・牛モモ 265mg



緑の香りを嗅ぐ

緑の香りとは、芝生を刈った匂いや緑茶の缶を開けた時に感じる香りです。こういった香りを実際に嗅いでみるのが大切です。 香りを嗅ぐことで鼻にある細胞が刺激され、**脳神経**の機能がアップし、**活性酸素**の発生も軽減できるそうです。ただし、疲れた後に嗅いでも疲労回復効果は得られません。あくまでも仕事の作業中など、活性酸素が暴れている時に嗅ぐことで疲労を軽減できるそうです。

