

# KENKO TIP

2016年6月24日



## 疲労をとる2つの効果的な方法

MD.ネット 作業療法士 菅原洋平

6月は1年の折り返し地点。年初から飛ばしてきた疲れも徐々に顕著になる時期です。このタイミングに身体の疲れをとることを意識する週間を取り入れましょう。年後半を乗り切るエネルギーを充電しましょう。

### 1：目を閉じ、1分間「暗闇」を感じる

日中、意識的に「真っ暗」な状態を作ること、脳から**メラトニンの分泌を促進**することができます。メラトニンは、脳の松果腺から分泌されるホルモンで、**体内時計を調整**する役割を担っています。暗くなると多く分泌されるという特徴があります。年をとるごとにメラトニンの分泌量は減っていきます。だから年をとると「ぐっすり眠れない」という悩みが増えるわけです。**「眠る」ことで人は疲れをとる**

**ことができます。**サプリメントや薬で疲労はとれません。眠っている間に筋肉の修復をするホルモンが分泌され、嫌なことを消し去ってくれます。年齢とともにメラトニン量が減って睡眠の質が低下すれば疲れも残りやすい体質になります。また、移動が多かったり、常に脳に緊張を強いられるような状況は一層メラトニンの分泌を不活発にします。だからこそ、意識的にメラトニンを増やす習慣を取り入れる必要があります。

方法は簡単。日中、仕事の合間に、意識的に目を閉じましょう。「暗さ」を感じてください。時間にして1、2分目を閉じるだけで、必要なメラトニンがしっかりたっぷり分泌されて脳の疲労もとれてきます。気づいた時に何度でもやってみるとよいでしょう。

### 2.寝る前は抗重力筋ストレッチ

体を支える「抗重力筋」という筋肉を緩めることによって、脳から疲れをとる成長ホルモンの分泌が活発になります。この抗重力筋は、あご、お腹、ふくらはぎ、もも、お尻、背中にあります。上絵のようにすると、抗重力筋群を一度に緩めることができます。腰が悪い方はゆっくり痛くないところまで。また日中、手を休めてあごをあげたり、それぞれのパートにわけて伸ばしてもよいです。とにかく気持ち良いと感じるような位置で、これも1、2分行うだけでOK! たった数分の習慣で「だるさ」が徐々に軽減されるのですからやらないテはありません！さあ、今から早速目を閉じて、疲労対策をはじめましょう！