

Non Style

今回のテーマ：「疲れにくい身体づくり」

疲労は普段のケアを継続することで少しずつ改善していくことができます。

- ① 心地よく体を動かす
- ② ストレッチなどの運動を取り入れる
- ③ 偏食せずに規則正しい食生活を心がける
- ④ 十分な睡眠をとる
- ⑤ ときにはリフレッシュしてストレスを溜め過ぎないようにコントロールする



●汗をかき過ぎる運動は慢性疲労の原因

疲労の原因はミネラルが不足するからです。ミネラルは体内で作ることができません。

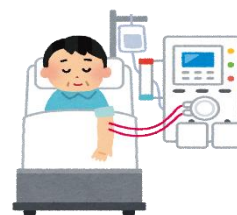
不足しがちなミネラル 10 種類

カルシウム 骨づくりに。 日本人に不足しがち	鉄 赤血球の成分。 フラフラ対策に	亜鉛 味覚や発育、 バイタリティに	銅 鉄とヘモグロビンの 仲介役	マグネシウム 300種以上の 酵素をサポート
セレン 注目のサビ対策 ミネラル	クロム 糖質・脂質対策 などに	マンガン 骨づくり、 ふしぶしの元気に	ヨウ素 成長や エネルギー代謝に	モリブデン エネルギー代謝、 フラフラ対策に

不足しがちなミネラルのうちナトリウムは体液・筋肉の働きの調整に欠かせません。

また発汗によって気持ち的にスッキリ感はありますが、老廃物は排出されても毒素が排出されることはほぼありません。汗をかき過ぎると代謝サイクルが滞り、疲労が抜けなくなってしまいます。

透析後に疲れるというのは、数字上失ったものを補給しても損失はないはずですが、体感的には少し違うのです。ミネラルは体外に一度出ると体にフィットするまでに少し時間がかかるのです。



◆水分補給の仕方で、スポーツドリンクは2タイプあります。

- ・アイソトニック：等張性（糖質約6%）⇒ **運動前**に飲む（ポカリやアクエリアスなど）
- ・ハイポトニック：低張性（糖質約2.5%）⇒ **運動中・後**に飲む（OS-1など）

※糖質が高い飲み物を運動中に摂ると、疲労度が高まり逆効果です。



◆慢性疲労を改善する栄養素

疲れにくい体を作るには、たんぱく質、ビタミンB1、ビタミンD、カルシウム、亜鉛、アスパラギン酸を積極的に摂取したほうがいいですよ。

◆精神的な疲れに必要な栄養素

それは、ビタミンB1、カルシウム、マグネシウム、パントテン酸、ビタミンC、トリプトファンです。ストレスなどによってダメージを受けると、身体を守ろうとしてさまざまな栄養素が代謝に使用されます。これらはイライラを抑えるために必要です。

- ・たんぱく質……肉、魚、大豆、豆腐
- ・ビタミンB1……玄米、大豆、切り干し大根、えのき、舞茸
- ・ビタミンD……干し椎茸、舞茸、きくらげ、サーモン
- ・カルシウム……小魚、乳製品、豆腐、納豆、小松菜、ひじき
- ・亜鉛……玄米、きなこ、レバー、牡蠣、ホタテ
- ・アスパラギン酸……もやし、アスパラガス、肉
- ・マグネシウム……そば、玄米、大豆、納豆、豆乳、ほうれん草、ごま
- ・パントテン酸……納豆、なめこ、舞茸、アボカド、卵
- ・ビタミンC……パプリカ、ブロッコリー、ピーマン、アセロラ、レモン、いちご、グアバ
- ・トリプトファン……そば、豆類、納豆、アーモンド、バナナ、乳製品、肉



●ストレッチで伸ばして血流を改善

ストレッチをすると乳酸という疲労物質が血流に乗って流れ、体が少し楽になり慢性疲労の改善が期待できます。

横になった状態で片方ずつひざを抱えたら、交互に自分の胸に引き寄せて太ももの裏を伸ばします。次は立ち上がり、足を肩幅ほどの広さに開きます。両手を上に上げたら、体をゆっくり左右に倒し、脇腹を伸ばします。



●寝溜めで頭痛

休息を取り過ぎると副交感神経が働き過ぎて脳に栄養を送る血管が神経を圧迫するから。体がだるいときは運動して交感神経を優位にしてからきちんと休むとスッキリする。



●よくない食べ方が疲れの原因になる

食べながら頭を働かせると交感神経の働きが高まり、消化器系の働きが弱まります。できれば食べることに集中しましょう。早食いは内臓の寿命を縮めます。十分に咀嚼することで消化吸收しやすく胃腸の負担を減らします。食べ過ぎもオーバーワークなので胃腸が疲れます。



●睡眠の3時間前には夕食を終えておく

睡眠中に血糖値が上がると体内で脂肪が蓄積しやすくなる⇒肥満になりやすい。

●日本睡眠学会の研究では、こんな休息効果がある
「15分の昼寝」は「2時間の夜の睡眠」に匹敵する！！



●入浴と食事の順番が疲労度を決める

疲労が溜まりにくいパターン

外出 ⇒ 入浴 ⇒ 夕食 ⇒ 入眠
優位： 交感 交感 副交感 副交感

※自律神経の働き



温泉のときのパターン

入浴は温かいという感覚で気持ちはリラックスしているけれど、

体は頑張って血流を循環させているので、実は「活動」モードです。

自律神経の切り替えがシンプルなほどスムーズに休息モードに入れます。

疲労回復や寝つきを良くする効果はあるので、できれば毎日10分は湯船に浸かりましょう。

●呼吸法

まっすぐ座った姿勢で5秒かけて鼻からゆっくりと息を吸い、お腹を膨らませます。吸った空気はできるだけお腹を膨らませたまま7秒かけてゆっくり口から吐きます。



※肩を上げず、胸部全体をゆっくりと下げるように意識しながら息を吐くのがポイントです。

もしよろしければ、今日から1つでも取り入れてみてはいかがでしょうか？