

「何もしていないのに疲れる人」が変える生活習慣

何もしていないのに疲れる人…
生活習慣の見直しが最優先

最近「特に疲れるようなことをしたわけでもないのに、すごく疲れを感じる……」という人が増加しています。

もしかすると、普段、特に気にせずに繰り返している習慣が、疲労しやすい体を作り出しているのかもしれない。では、疲労に繋がる生活習慣と注意すべきポイントについて見ていきましょう。

朝の習慣改善ポイント

①時間ギリギリまで寝る
体はまだ活動する準備が万全ではありません。その状態で体への負担をかけるながら、急に活動を始めると早々に疲れを感じてしまいます。朝は時間の余裕をもって起床を心がけます。布団の中で深呼吸を繰り返しながら、ゆっくりと伸びをしましょう。

②朝食を食べない
一日を元気にスタートさせるためには、朝食は必要なエネルギー源です。特に疲労時は、胃の働きも低下していることがあります。満腹に食べる必要はなく、胃の負担も考慮し



疲れることをした覚えがないのに朝からぐったり、疲労感が抜けない。何気ない日常生活習慣が疲れの原因になっていることがあります。朝昼夜それぞれの時間帯別にやりがちなNG生活習慣をチェックし、できることから改善していきましょう。

て、消化の良いものを摂るようにすると負担が少なく、エネルギー不足による朝の疲労感が予防できます。

③一日のスケジュールを複数詰め込むスケジュールの詰め過ぎは、脳疲労の要因になります。

④目覚めたときから肩こりが目覚めの肩こりも睡眠中に疲労が回復していないサインです。

夜の習慣改善ポイント

①ストレッチや体操などをしていない
同じ姿勢で作業をすることによる疲労、近い距離の書類や画面を見続ける「目」の疲労がたまっています。これらの疲労蓄積を予防するには、体を動かすことがオススメです。気分もスッキリして精神的疲労も和らぎます。

②脚を組んで座ることが多い
脚組は、姿勢を歪ませるため、全身の筋肉や脳への血流を滞らせてしまいます。

③風邪をひいても休まない
風邪をひいた時は、免疫力が低下しているサインです。体が動くからと、気力で活動していると疲労が蓄積され、体調が戻りにくくなります。



夜の習慣改善ポイント

①疲れているけど人付き合いを重視！
疲労の自覚がある時や休息の時間が少ない時期などは、なるべく仕事の後はそのまま帰宅してゆっくりと過ごしましょう。

②夕食はお腹いっぱい食べる
疲労回復には、バランスのとれた栄養が必要です。しかし、内臓が疲労していると消化不良や栄養の吸収率低下がみられるケースもあるため、たくさん食べるよりもその内容を考慮しましょう。

③お風呂は短時間で、シャワーのみ
一日の疲労を回復させるためには、就寝時間の30分〜1時間位までに38〜40度の湯温で入浴を済ませると、リラックスした状態での入眠が促されます。シャワーよりもお湯に浸かる方が、血行が促進され疲労回復に役立ちます。

ちょっとしたことばかりですが、これらの要因が重なり続けると、慢性的に疲れの抜けにくい状態になってしまいます。慢性的な疲労感や体調不良を起こす前に、生活習慣を見直して、改善できる部分から少しずつ変えてみてはいかがでしょうか。



頑張っているあなたへ
小さなメッセージ

「平成から令和へ」

平成から令和への改元の流れも、ようやく落ち着きつつありますが、4月までは平成時代の政治、文化、経済、スポーツ等の振り返り、更には元号制度や令和に関わる記事が多くみられました。

平成時代の皇室にまつわる思い出といえば、数年前、東京上野公園内の美術館前を歩いていると、年配の男性数人が入口のカーペットに顔をくっつけて、何やら怪しい動きをしているのを見ました。その時は何をしていたのか分からなかったのですが、数日後の新聞に、その美術館を天皇・皇后両陛下が訪れたという記事が載っていました。

あの男性達は「万が一陛下がつまづいたりしたら大変だ！」と、真剣な眼差しでカーペットを点検していたんですね。天皇陛下が何事もなくカーペットをお渡りになって、担当者はどれほど安堵し、また誇らしい気持ちになっただろうと記事を見て思いました。

退位式の様子をテレビで拝見していましたが、自然と感謝の気持ちで一杯になりました。「ありがとうございました」



カタカナ語

「アイドルって？」

「アイドルになりたい！」
実はアイドルには二つの意味があります。「どっちのアイドルよ？」といじわるな質問に答えられるようにしましょう。

①idle … 仕事の無い、暇な
②idol … 偶像(崇拜等の対象となるもの)

①は「アイドルタイム(暇な時間)」のアイドルです。語源は「空の」を意味する言葉です。「アイドルング・ストップ」とも使われます。

②は「アイドルグループ」と使われる「偶像」という意味です。語源はギリシャ語の「像」を意味する言葉。崇拜の対象となるものを表します。日本では、ほぼ「アイドル=可愛い少女」という意味ですが、これは日本独自。アメリカではほぼ「カリスマ歌手」がアイドルです。日本でも以前は、ビートルズをアイドルと言っていました。

ビジネスで使うアイドルは「暇な」という意味です。発音は同じなので勘違いさせないよう気を付けたいですね。



一子宝相談/婦人病・自律神経失調症専門
ひとりひとり、体質や症状の現われ方は異なります。お客様の不調をお伺いし、最適かつやさしく効く漢方薬をおすすめ(処方)いたします。お気軽にご相談下さい。
近鉄藤井寺駅北側 ご相談電話 0120-56-1328
漢方百草園薬局

裏ワザ大百科

「カレー鍋をあっという間に綺麗にする裏ワザ？」

- ①まず、お皿用のへらと重曹を用意します。
へらは、ホームセンターやスーパーで「お皿用」として売られています。シリコン製の物を選びましょう。重曹は、振り出し口の大きいボトル(ふりかけ入れ、粉チーズ入れなど)に入れると使いやすくなります。
- ②鍋に、重曹をばらばらと全体にふりかけます。重曹はアルカリ成分なので、油污を分解する力があるだけでなく、消臭効果もあります。
- ③次に、鍋の中の振りかけた重曹をかきあつめていきます。ステーキを焼いたフライパンや、お魚の煮汁の残ったお皿などもこの方法を使うことで、重曹が液体を吸い込んでまとめやすくしてくれます。
- ④集めた重曹は生ごみとして捨てましょう。重曹は食品としても使われているので、残飯と一緒に捨てるができます。ただし、三角コーナーに捨てた時は、重曹の上から味噌汁やスープの残り、鍋などをすすいだ水を流してしまうと、シンクが油や汚れを含んだ排水で汚れてしまいますので気をつけましょう。
- ⑤あとは、洗剤で洗ってきれいにします。あらかじめ汚れが落ちるので、洗剤もすすぎの水も節約してくれます。食器洗い機を使っている人は、この状態で入れてしまってもOKです。



「ごましゃぶ」糸内豆サラダ

材料(2人分)

糸内豆 1パック
豚肉(しゃぶしゃぶ用) 200g
サラダ菜 4枚
ミニトマト 4個
ブロッコリー 40g
小麦粉 大さじ1
酒 大さじ1
ごまだれ 適宜

糸内豆

糸内豆の健康効果は
疲労回復・整腸作用
免疫カアップ・老化や
ガン予防・美肌など
たくさん!!

つくりかた

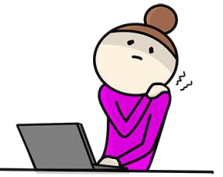
1. 糸内豆をよくかき混ぜ、ごまだれと合わせておく。ブロッコリーは茹でておく。
2. 豚肉に酒をかけて2〜3分置いた後、小麦粉をふいておく。
3. 沸騰した鍋に豚肉を投入し煮込みがはじまるまで煮る。
4. お皿にサラダ菜を敷き、3の豚肉、ブロッコリー・ミニトマトを盛りつける。
5. 最後に1の糸内豆入りごまだれをかけたらできあがり!

ちやうど!



知ったかぶり健康情報「正しいパソコン姿勢で肩こり予防」

「しつこい肩こりや腰痛はパソコンが原因かしら?」と思っている方が多いようです。パソコンの使用環境を見直し、肩こり・腰痛を軽減、予防しましょう!



■肩こりの原因にもなるパソコン作業の悪い姿勢

勤務時間中、ほとんどパソコンに向かっているという人は、肩こりや首の痛み、腰痛を訴えるケースが少なくありません。このような体の不調にお悩みの方、パソコンに向かう時の姿勢や環境を思い返してみてください。パソコン使用時のちょっとしたことが、肩こりや腰の疲労を招く要因になっているかもしれません。さっそく下の項目をチェックしてみましょう!



■パソコンの姿勢・環境チェック

1. 気がつくと背中が丸まっている
2. いつのまにか顔をディスプレイに近づけている
3. キーボードを見ていないとキー操作ができない
4. ディスプレイに対して体が斜めを向いている。または体を捻っている
5. キーボードとディスプレイの位置が体の正面にない
6. マウスが自分の手に合わない気がする
7. 床に足の裏がしっかりと接地していない
8. 机の下が物置状態(箱や鞆などが置いてある)
9. 机上は整理されておらず、作業スペースが狭い
10. キーボードを打つ時、腕の位置が不安定。また両肩が上がっていることがある
11. 椅子と机の高さが合っていない
12. 頬づえをついている
13. 気がつくと足を組んでいることがある



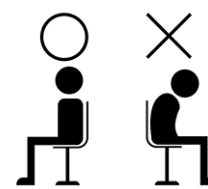
あてはまる数が多いほど、姿勢による体への負担が大きいことを示しています。

■イスに座るだけで筋肉は疲労する

「イスに座り画面を見て、キーをたたき、マウスを操作する」という日常の業務ですが、実は複数の筋肉が同時に働き、姿勢を保つために部分的に筋肉が緊張しています。姿勢を維持させるため、一部の筋肉に緊張した状態が続くと、血流が低下してしまい、肩こり、腰部の重だるさなどの症状につながる可能性があります。

■体を動かしてリラックス

緊張して硬くなった筋肉をリラックスさせるために、仕事の手を休めストレッチ、席を立ち少し歩くなど、身体を動かすことがポイントです。いったん座り姿勢をやめ、負担のかかった筋肉へ刺激を入れます。すると血流が改善され体が楽に感じ、リラックス効果も得られます。30分に1回、最低でも1時間に1回は休憩をとり、散歩をしたり、身体をしっかりとストレッチしてあげましょう。



正しいとされる位置に机やパソコン、イスがあり、理想的な姿勢でデスクワークをしたとしても、連日、座り姿勢を繰り返すことで、筋肉は疲労します。

日々のデスクワークで身体に不調を感じている方はもちろん、今大丈夫な人も、無理な姿勢で負担をかけた期間が長くなるほど、慢性的な首・肩こり、腰痛に悩まされる可能性が高まります。正しいパソコン姿勢に近づくよう、早めに改善していきましょう。

実践 健康のミニ情報

関節の中でも一番大きい股関節は、上半身と下半身をつなぐ要で、ここの動きが体の若さを反映することに。運動不足だと次第に固まっていき、周辺筋肉の働きや血流も悪くなり、体の老化が進んでしまいます。

「股関節をやわらかくして老化を遅らせる」

- 股関節をしっかり広げたり、四股を踏むなど、股関節をやわらかくする運動をしましょう。骨盤の歪みが整えられ、腰痛や姿勢の改善につながります。



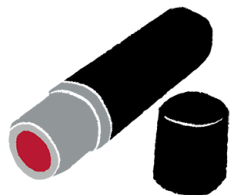
雑学の小部屋

「社名表記は『シャチハタ』ではなく『シャチハタ』です」

シャチハタの歴史 シャチハタの

創業は1925年。舟橋商会として名古屋でスタンプ台の製造販売を始めました。1965年には、スタンプ台なしで押せるインク内蔵のハンコを開発。3年後に、それをネーム印として売り出したところ大人気となり今に至ります。そんな会社のプレスリリースには、目立つ位置に毎回「社名表記は『シャチハタ』ではなく『シャチハタ』です」と書かれています。読み方がシャチハタなので、正しい社名表記を認知してもらうために書いているとのこと、ロゴとしてはバランスを取るために大きな『ヤ』を使っています。

カメラなどで知られるキャノンも同様で、全体の見た目の文字のバランスを考え、きれいに見えるようにしたからなのです。『キャノン』では、『ヤ』の上に空白が出来てしまい、穴が空いたように感じるので、それを避け『キャノン』とホームページで説明しています。



旬の食材と栄養成分「枝豆」

枝豆は大豆が未熟うちに収穫したものです。枝豆の種類は多く、人気の山形の「だだちゃ豆」や新潟の「茶豆」、丹波の「黒豆」などもその一つです。旬は、7〜8月頃です。皮が変色しておらず、ふっくらと丸みのあるものを選びます。



栄養成分は、たんぱく質、カロテン、ビタミンB1・B2・C・E、カリウム、カルシウム、鉄分、食物繊維、サポニン、レシチン、イソフラボンなどを含みます。

サポニンは、抗酸化作用があり、老化防止・ガンの予防に働きます。また、コレステロール値を下げ、動脈硬化・糖尿病などの生活習慣病を予防します。イソフラボンは、更年期障害を軽減します。ビタミンB1は、糖質を代謝しエネルギーを生成し夏バテを予防します。レシチン・ビタミンB1・C、たんぱく質に含まれるメチオニンは、アルコールから肝臓を守る働きがあるので、ビールに枝豆は理にかなった食べ方といえます。レシチンは、記憶力を高め痴呆の予防に効果があります。