



いつもあなたのそばに・・・おひさま薬局です

今年のゴールデンウィークは、9連休という方もあるようです。こんな時に日頃の疲れを取ってリフレッシュしたいですね。でも、ゴロゴロしていると、返って疲れた経験ありませんか？上手に疲れを取りましょう。

TEL 589-5701



### 「アクティブレスト」ってご存知ですか？

疲れているときに、あえて身体を軽く動かすことで血液循環を促し、疲労回復を早める休息方法です。スポーツした時にするクールダウン（整理運動）がこれに当たります。激しい運動をした後、軽めの運動をすると、疲労物質である乳酸が早く除去され、痛みを和らげたり、幸福感をもたらす脳内の化学物質(エンドルフィン等)が分泌されます。パソコンなどのデスクワークを長時間している人

肩～背中～腰周囲の筋肉が低強度で持続的に緊張し続けています。血液循環が悪くなり、筋肉内に疲労物質を蓄積させて、肩こりや腰痛などの原因になることがあります。肩が疲れたと感じたら首や肩を回したり、胸や背中のストレッチ、両手を挙げて伸びなどしてみてください



手を頭に乗せ、気持ちよく感じる角度と強さでゆっくりと下の方へ曲げていく。身体はまっすぐのまま



- ①椅子に座ったまま片方をもう片方の膝に乗せる
- ②腰から曲げるように上体を倒す。左右で行う。
- ③足をおろし、椅子に浅めに座り下半身は前に向けたまま、上半身だけ後方にひねる。左右で行う

### 立ち仕事で足が疲れたら

ふくらはぎのストレッチや、かかとの上げ下げ、仰向けになって両足を挙げてブラブラ～と揺らすのもいいでしょう



- ①ヨガマットなどを敷いた床に座り片方の足を伸ばし、もう一方は曲げて爪先を後ろに向ける
- ②両手は指先をおしり側に向けて後方につき膝を浮かせないように上体を倒し、気持ちの良い

ところでキープ。曲げる足を変えて両方行う。

### イライラや落ち込んだ気分などの疲労感のある人

晴れていれば自然の中をゆっくり散歩したり、雨が降っていればプールへ行ったり、室内で笑いながら身体を動かすゲーム等もいいですよ。水には様々なリラックス効果があります。水の音を聞いたり、水のある風景をみることでリラックスできます。

### 入浴中にアクティブレスト

身体を温めたり、冷やすことで血管の拡張・収縮を促し効果的に血流がよくなるので、疲労感が強いときほど、大きな効果が得られます。

- ①湯船に浸かり、十分に体を温める。
- ②湯船から上がり、シャワーなどで疲れを感じる部位に15～20℃程度の水を15秒ほどかける。
- ③次に40～45℃程度のお湯を40秒ほどかける。または湯船に浸かってOK
- ④これらを5回程度繰り返し最後はお湯で終わる。

### ショッピング、アウトドアでの歩き疲れ



いつもより長く歩いた時はもちろん、立ち仕事などのふくらはぎの疲れにも効果的。

- ①四つんばいになり、片方のふくらはぎに反対の足をかける。
- ②爪先立ちの状態から、少しずつ体重を後ろへかけていく。もう一方も同様に

### 運転疲れ

デスクワークと同様に、同じ姿勢を続ける運転中もまた疲れやすいもの。



できればこまめに休憩をとり、ストレッチを

- ①車のボンネットに手をそえて、タイヤ部分に片足をかける。もう一方の足は後方へずらす。
- ②体を車側に倒しながら、太ももの裏、ふくらはぎを伸ばす。もう一方も同様に
- ③足を下し、車の上部などにつかまりながら上体を前に倒し、肩や腰の筋肉を伸ばす。

### 勉強疲れ

穏やかに体を動かすと、脳内に神経伝達物質が分泌され、ストレス緩和・記憶力向上に効果があります。

勉強に疲れたとき10分以内で体を動かしましょう。ゲームは心身ともに強い緊張と興奮を起こすので休憩になりません

か  
で

