



健康＊デザイン



初夏・疲れなカラダをつくらう

眼精疲労

目の周辺の筋肉が固まって血流が悪くなると、肩こりや首こり、頭痛の原因にもなります。また、目の疲れは自律神経のバランスの乱れにもつながり、全身の

健康状態にも影響を与えるので注意が必要です。



フレグランス

良い香りを嗅いで、気分がよくなった経験は誰にでもあるはず。香りは鼻から入って脳の感情や記憶を司るエリアに信号として届きます。好き、気持ちいいと思う香りを楽しむことによって、気分のいい状態、心地いい感情が安定して得られることが科学的にもわかっています。



◎文部科学省の疲労研究班が行った調査では、日本人のおよそ6割は「慢性的な疲れを抱えながら暮らしている」そうです。また、ビジネスパーソン3000人を対象に実施された最新のアンケート調査では、なんと8割以上の人が「日頃から疲れを感じている」と回答しています。・朝起きてても疲れがとれない。・少し歩くだけで疲れてしまう。・立っただけでつらい。・肩、首、腰にずっとダルさがある。このような疲れの症状があっても、「病気ではないから」と対策せず、我慢し続けている人が多いのではないのでしょうか？しかし、疲労は痛みや発熱とともに、生体の3大アラームと言われています。

◎今や日本は「疲労大国」。なぜ日本人は、こんなにも疲れを抱えているのでしょうか？ストレスや過重労働による精神的疲労や、情報化社会にさらされている脳の疲労など、さまざまな要因が絡み合って「疲労」は生まれます。しかし、疲労がとれない大きな要因の1つは、日本人の多くが「疲れる姿勢」「疲れる動作」を習慣にしていることが挙げられます。「疲れる姿勢・動作」によって、じわじわと体に疲労物質がたまり、慢性的な疲労状態に陥っていくと考えられます。では、疲れな体を築くためには、「疲れな姿勢・動作」を心がけると同時に、心身のメンテナンスも忘れないことが大切です。疲れな生活習慣で精神的疲労もブロックすることが大事！食事法・入浴法・睡眠法・運動……これまでに習得した健康法をフル活用しましょう。

◎特に慢性的な疲れを抱えている人は腸内環境が悪化していることが多く、疲労回復には腸内環境を整える食事が有効です。腸内環境の悪化は、全身をめぐる血流を悪化させ、筋肉や脳にたまった疲労物質をため込んでしまう原因になります。そのため、腸内環境を良好にする「腸活」は、非常に有効な「疲労撃退法」といえます。腸活を始めるうえでの第一歩は、プロバイオティクスの摂取です。ビフィズス菌や乳酸菌などの善玉菌のこと。善玉菌を多く含んだ発酵食品を食べることが重要になります。具体的な食材としては、ヨーグルト、味噌、納豆、チーズ、キムチ、塩辛、麹などです。腸活を効果的に行うには、食物繊維の摂取量も増やすことが大切です。食物繊維は善玉菌の餌となり、腸内環境を整えてくれます。



* 安定したメンタルが手に入るトリプトファン *

ストレスや疲れがたまると、幸せホルモンと呼ばれる脳内ホルモン「セロトニン」の分泌が減ったり、その働きが制限されたりします。セロトニンの分泌を増やすには、「朝日を浴びる」「一定のリズムで動く」ことが有効とされています。つまり、朝に散歩することが非常に効果的です。ただ、分泌量を増やすには材料も必要です。セロトニンの材料として必要なのが、必須アミノ酸の「トリプトファン」です。トリプトファンが多く含まれている食材として、豆腐や納豆、味噌や醤油などの大豆製品、牛乳やチーズ、ヨーグルトなどの乳製品が挙げられます。そのほか、バナナもおススメの食材です。

