

大切な家族の元氣をつくろう!

年末年始も元氣に! 疲れをためない体をつくろう

何かと慌ただしい年末年始。この時期の体は、睡眠不足や不規則な食事、精神的なストレス、手足の冷えなどから、疲れがたまりやすい状態に。体に疲れがたまると、免疫力が低下し風邪などの病気にかかりやすくなってしまいます。毎日の生活の中で疲れをためない体づくりを意識し、年末年始も元氣に過ごしましょう!

当てはまったら **要注意!** お疲れ度チェック

- 作業能率・集中力・記憶力が低下した
- イライラすることが多い
- 意欲がわかない
- 寝つきが悪い、朝早くに目が覚める
- 体が重く感じる

体からの**黄色信号**を見逃さないで!

疲れをため込むと...

疲れを解消できないまま放っておくと、抵抗力が低下し、さまざまな不調が現れることがあります。次のような症状が見られた場合は、しっかりと休養をとるようにしましょう。

- 肩や背中痛み
- にきび
- 口内炎
- 胃痛
- 便秘
- じんましん

毎日の心がけで疲れにくい体へ

食事 3食しっかり食べる

朝昼晩、決まった時間にしっかり食事を摂りましょう。特に、豚肉、大豆製品に多く含まれるビタミンB群は、エネルギーを効率よく代謝させてくれるので積極的に摂りましょう。



生活リズム 十分な睡眠を

十分な睡眠をとりましょう。しかし、とりすぎは体のたるさの原因に。毎日の起床・就寝の時間をそろえ、生活リズムを整えることも大切です。



運動 ストレッチで体を動かす

パソコン作業や車の運転など長時間同じ姿勢でいる時は、1時間に1回程度ストレッチを行って、血液の流れを良くしましょう。



ストレス解消 自分の時間を持つ

好きなことや趣味に没頭したり、本音で話せる人と会話する時間をとって、体も心もリフレッシュしましょう。



女性に多い冷え性は、血液中に疲労物質がたまる原因の1つ。体をあたためる工夫も、疲労回復につながります!

Advice 年末年始 胃疲れにもご注意!

年末年始は飲み会や食事会も多くなり、胃腸も疲れ気味に。胃腸が疲れると食事がおっくうになり、エネルギー不足による疲労蓄積の原因となります。帰省や旅行を元気で楽しむために、飲み慣れた胃腸薬を携帯しておきましょう!

