

日々の業務お疲れ様です。

「フジキュー健康だより」第8号  
今回は、「疲労回復」についてです。

「いくら寝ても疲れが取れない」、「休日はずっと寝ている」  
そんな人も少なくありません。

疲れをとるためにいろんなことをしている人もいるでしょう。

今回は、意外と知らない疲労回復の話をしてします。

それは、消極的休息と積極的休息です。  
簡単に言うと、睡眠と運動です。

「疲れているので睡眠する」  
↑これは納得できると思います。

「疲れているので運動する」  
↑これはわからない人が多いでしょう。

なぜ運動をするのか？

硬くなった筋肉をほぐす、めぐりが悪くなっている血液を末端まで流すために行います。

そのため、軽く汗をかく程度で行うのがよいです。

どのぐらい行うの？

- ・1日の1%程度（約15分）
- ・ランニングなどの全身運動が効果的です。

運動に抵抗がある人のために！

- ・ぬるめ（38～40度）のお風呂に浸かる
- ・筋肉をほぐすためのストレッチを行う

これで翌日の疲れが取れるはず？

もし疲れに悩んでいたなら寝るだけでなく一度運動をしてみてはいかがでしょうか。  
翌日の足取りが少しは軽くなっていると思います。