

健康づくり支援室だより

真の「休養」とは
「からだを休めること」だけでなく
「休んで体力を養うこと」です。
2つの方法を組み合わせて休養の質をあげて
ストレスに対するチカラを高めましょう。

「疲労」は休養を求めるサインです。
身体の健康を保つために
休養の方法をご紹介します。

「休 養」には2種類あります

①「消極的休養」

②「積極的休養」



①「消極的休養」
(パッシブレスト)

肉体を休める疲労回復を目的に
睡眠や家でごろ寝、入浴、
マッサージ、森林浴などです。
一日二日など短期的に行うことで
疲れが癒されます。

エネルギーの回復に有効ですが、
長期的に続いてしまうと疲労感が蓄積され、
疲れやだるさ、頭痛などの原因になり、
これだけではストレスに対抗できる
チカラが準備されません。



②「積極的休養」
(アクティブレスト)

軽く体を動かすことで血流の改善を図り、
疲労物質の排出を促します。
運動や旅行などの活動的な休養法や、
対人関係や心身の調整、また、趣味や
スポーツ、ボランティア活動で
真の休養につながるとされています。
生活の中でリラックスタイムの設定や、
自分を見つめたりする時間で、
体力気力や生きがいが養われ、
将来への準備をして
ストレスに立ち向かうための準備、
備蓄されていく段階です。

お家でゴロゴロのんびりと…
それが一番の休養?!
元気になっているはずなのに
…



あんなにいっぱい寝たのに
まだ疲れが残っている?



血流の改善で
疲労物質の
排出を促します。

疲労の蓄積を
防ぐだけでなく、
新陳代謝をスムーズに
保ちます。

そんな時は…
積極的休養(アクティブレスト)
息が上がらない程度の
軽めの運動を行いましょう。

筋肉の動きを
よくすることから静脈
の血流を促します。

筋肉のポンプ機能の
働きがあるため、
むくみ予防になります。

筋肉痛の早期緩和、
筋肉のケアに
つながります。

筋肉に栄養を
送り届ける働きが
あります。

日常生活の中で気軽に取り入れましょう。
例えば
・エレベーターではなく階段使用。
（上下2階の昇降は階段で）
その他に、少しの動きを変えるだけで
疲労改善につながります。
気分転換を兼ねていかがでしょうか。

適度な運動はやる気や幸福感をもたらしてくれる
ホルモン、セロトニンを増やします。
必須アミノ酸のトリプトファンの一種で、人間の体内で
生成できないため、食事からとる必要があります。
また、ビタミンB6、マグネシウム、ナイアシンを含む
食品もセロトニン生成にかかわります。
定期的にしっかり休むことが重要です。
寝不足が続くと脳の機能が低下してしまい、セロトニン
が減るとメラトニンも減少するため睡眠の質が
低下したり弊害が出てきます。