



お正月休みも終わり「新たな気持ちで仕事に」と思いながらも「体がついていかない」「やる気が出ない」などいわゆる「正月疲れ」を感じている方も多いのではないのでしょうか。家でゆっくり休養をとったつもり行動が反対に疲労を蓄積させていたかもしれません。休養には「積極的休養」と「消極的休養」があるのをご存知でしょうか。自分に合った休養方法を選び、心身ともにリフレッシュしましょう。



## ● 積極的休養(アクティブレスト)とは？


その名の通り積極的に体を動かすことによって疲労回復効果を高める方法です。疲労時にあえて体を動かすことで血流を改善させ、疲労物質を効率的に排出させる効果があり、運動後に軽く体を動かすクールダウンも積極的休養のひとつとされています。疲労の蓄積予防だけではなく、心身に負担の少ない運動に集中することでリラックス効果や新陳代謝の促進も期待出来るといわれています。



## 《 積極的休養の種類 》

### ストレッチ

脚や肩、腰など特に疲労が溜まっている部位を中心に痛みを感じない強さで、筋肉が心地よく伸びていることを実感できる程度にストレッチを行いましょ。



### ウォーキング、ジョギングなどの有酸素運動

ジョギングは走りながら会話ができるスピードで軽く汗ばむくらいが良いといわれています。また、サイクリングもお勧めで、ペダルを踏む脚に軽い張りを感じられる程度で行いましょう。

### ショッピングや散歩

運動に乗り気がしないという方は、買い物やウィンドーショッピング、散歩でも効果が期待できるといわれています。

### 入浴や水泳


ぬるめの温度の湯にゆっくり浸かることで副交感神経が優位になり心身ともにリラックス出来ます。また、水泳などの水中運動は浮力により重力から解放され緊張を緩和させ負担を減らすことが出来るといわれています。

## ● 消極的休養(パッシブレスト)とは？

頭と体を安静にしてゆっくり休める疲労回復法です。体だけでなく、精神的疲労は十分な睡眠を取ることが回復への近道のため、普段睡眠時間があまりとれていない方や睡眠が浅い方は意識的に眠る時間を設けることも一つの方法です。

## 《 消極的休養の種類 》

- 十分な睡眠をとる。
- 映画を観たり本を読む。
- ベッドやソファーでゴロゴロする。
- 日記を書く。
- 森林浴や日光浴をする。
- 瞑想やアロマテラピーをする。 など



消極的休養の「アロマテラピー」は植物から抽出した香り成分である精油(エッセンシャルオイル)を使用し、自律神経やホルモンバランス、免疫機能を整える作用があるといわれています。精油にはそれぞれ違う作用をする成分が含まれています。お家でゆったりと過ごすときにお勧めの精油をいくつかご紹介します。

- ラベンダー ⇒ 鎮静作用と高いリラックス効果があるといわれています。
- ベルガモット ⇒ 柑橘系の香りで、リラックスとリフレッシュ、両方の効果を持つといわれています。
- サンドルウッド ⇒ 鎮静作用が期待でき、気分が落ち着くため瞑想にも使用されます。


アロマテラピーは「自分が心地よく感じる香り」が一番です。ご自分の好きな香りを探してみてください。

謹んで新春のお慶びを申し上げます

旧年中はご厚情を賜り厚く御礼申し上げます。

本年も皆様の健康維持のお手伝いが出来まふ職員一同努めて参ります。

何卒よろしくお願ひ申し上げます。



全国の医療機関の処方箋を受付けます  
お気軽にご相談ください

## きりん薬局 原田店

熊本県球磨郡多良木町大字多良木2899  
TEL 0966-42-6900  
FAX 0966-42-6910

(今月の担当は皆越です)