



ウエノ薬局 ほっと通信

We offer the bright future with health.

vol. 92 2018.2

U E N O
dispensing pharmacy

疲れている時こそアクティブレストが有効

～寝ても取れない疲れにはこれが効く!!～

疲れが取れない・・・

年末年始のイベントが過ぎて、寒さも本格的に厳しくなり、何となく疲れを感じやすい時期になりました。それも年々寝るだけでは疲れが取れにくくなっているような感じもすると、多くの方がそのように思っているかもしれませんが、そんな時に効果的なのがアクティブレストの考え方です。そこで今回はアクティブレストについて一緒に勉強して、なかなか取れない疲れを解消し、さらには疲れにくい体作りも同時に行っていきましょう！



アクティブレストとは？



アクティブレストとは、「積極的休養」とも呼ばれる疲労回復法です。安静・休養・睡眠などの静的休養法に対して、疲労時に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す動的休養法です。もともとは連戦を行うスポーツ選手が素早く疲労を回復することを目的として作り出された疲労回復法のひとつです。運動後の整理運動（クールダウン）もアクティブレストになります。疲労の蓄積を防ぐだけでなく、新陳代謝を促すことで体をフレッシュな状態に戻し次の練習や試合に備えることができました。

アクティブレストで得られる効果

そんなアクティブレストの考え方を、最近はスポーツ選手だけでなく、普通の生活をしている人たちにも応用して取り入れることで、今までなかなか取れなかった疲労感を取り除けるということで人気が集まっています。では次にアクティブレストによって期待できる効果を見ていきましょう。

◆ 疲労回復 ◆

血流の悪い人は、体内に溜まった毒素、疲労物質をうまく排出することができず疲労が溜まりやすくなります。運動をすることで血流が良くなり、栄養を行き渡らせながら疲労物質を効率的に排出できるようになり、疲労回復や筋肉のケアにもつながります。

◆ 心身のコンディションを整える ◆

脳内には「セロトニン」という神経伝達物質があります。セロトニンは強度の高い運動によって過度に増加するとかえって疲労を招く反面、強いストレスなどを受け、不足した状態では抑うつ感や不眠などの症状が現れることがあります。息の上がらない程度のストレッチや有酸素運動を行うアクティブレストは、不足したセロトニンを分泌させて、適切な量に戻すことによって自律神経のバランスを整える効果も期待できます。

◇ カロリー消費 ◇

軽めの運動であっても、しっかりとカロリーは消費します。ストレッチなどで血行がよくなり筋肉も刺激しますので、代謝が上がって結果的にカロリーを消費しやすい体質にしてくれます。また運動と組み合わせることで、より高い運動効果をもたらしてくれます。

簡単にできるアクティブレストの方法

アクティブレストは、運動するぞ！と構えなくても、日常生活の中で気軽に取り入れることができます。移動の一駅分だけ歩いてみるとか、エレベーターではなく数フロア分だけ階段を使ってみるなど、少しの動きを加えるだけで十分効果があり疲労の改善につながります。気分転換も兼ねて行ってみましょう。



◇ ストレッチ ◇

頭や目はフル活動していても、足腰などの筋肉が固まりやすくなるものです。気づいたときに固まっていると感じるところを伸ばしてみましょ。座り仕事で固まった身体を簡単にほぐせるストレッチ3種をご紹介します。

◇ 肩と背筋を伸ばす ◇

1. 立った状態から体を前に倒し、踵が離れないように机につかまり手を前に伸ばします。
2. 腕から背中、腰まで伸ばす感覚を意識して、呼吸を止めずに伸ばしてみましょ。
3. 1回10～30秒ほどを1～3回行いましょ。

◇ 腰回りを伸ばす ◇

1. 椅子に座って肩幅より広めに足を広げます。
2. 両肘を膝の上につけ、腰が反らないように20～30秒ほど静止します。腰回りが伸びている感覚に意識を向けましょ。
3. 呼吸は止めず、視線は床（真下）を見ます。
4. 膝に肘がつかないときは、手のひらを乗せて行ってみましょ。

◇ 太ももの後ろを伸ばす ◇

1. 座るか、立った状態で片足を前に出します。
2. 両手を腰に添え、無理のないところまで体を前に倒します。
3. 呼吸は止めずに、前に伸ばした足の裏（太もも～かかと）が気持ちよく伸びていることを感じてみましょ。
4. 反対の足も同様に行います。

プールや入浴のすすめ



プールや入浴もおすすです。水の浮力によって筋肉の緊張を緩和し、水圧がかかることで全身の血行促進につながります。プールは、軽い水中ウォーキングやただ水に浸かっているだけでも効果を期待できます。また、普段入浴をシャワーだけで済ませている人はぜひお風呂につかることを習慣にしてみましょ。心臓に負担がかからないよう、ややぬるめのお湯（38～40℃）にゆっくりと入ることがおすすです。一時的に体温を上げることで良質な睡眠に入りやすくなる効果も期待できます。



ほっと通信からお知らせ

ウエノ薬局ほっと通信の更新情報をメールにて配信しています。配信ご希望の方は「ほっと通信配信希望」と明記の上、hot@ueno.vcまでメールをお送りください。個人情報（アドレス）につきましては情報提供のみに利用させていただきます。

●ご意見ご感想をお寄せ下さい。この新聞はウエノ薬局グループにより手作りで作成しています。

私たちは、皆様に安心できるお薬を提供し

健康的な生活に貢献出来ますよう日々励んでおります

ウエノ薬局
TEL055-222-2131
ウエノさくら薬局
TEL055-279-7661
ウエノ東薬局
TEL0554-43-9300

ウエノ塩部薬局
TEL055-255-5025
ウエノ石和薬局
TEL055-261-9393
FKウエノ笛吹薬局
TEL055-261-5511

ウエノ南薬局
TEL055-288-1121
ウエノ美咲薬局
TEL055-298-6451
ウエノ中央薬局
TEL055-223-2266

★ホームページにて薬剤師ブログなどがチェックできます。どうぞご覧ください!

www.ueno.vc

