

「休日は家でのおんびり過ごす人」ほど疲れやすい…
現代人がいつもぐったりしている医学的理由

疲れを取るにはどうすればいいのか。東京疲労・睡眠クリニックの梶本修身院長は「疲れを解消するには、家で1日まったく何もしないで過ごすより、軽い運動をしたほうがいい。また、スマホは脳疲労の原因になるので、リフレッシュ時間には使わないほうがいい」という――。

●「何もしないでのおんびり」はかえって疲れる

平日にがんばって働いてようやく迎えた週末、あなたはどのように過ごしますか？

「まずは疲れを癒したいから、とにかく休む！」

「何もしないでのおんびり過ごす！」

そんな声が聞こえてきそうです。でも、それではかえって翌日、翌週に疲れを持ち越すことになりかねません。



●人はうごきつづけているのが本来の姿

“今感じている疲れ”を対症療法的にすばやく解消する手段として、取り入れたいのが「動的回復法」というメソッドだそうです。これは、文字どおり、体を動かして回復をはかるという方法。

「体を動かせば疲れしないの？」

「そもそも疲れている日に、体を動かしたくないよ」

と思うかもしれません。でも、「1日まったく体を動かさないのはよくない」のは事実です。その理由を次のように説明しています。

「『疲れないうために、じっとしている』よりも、体を軽く動かしたほうが、血液の流れが促進されて脳と筋肉にたくさん酸素を送ることができ、疲労物質の滞留を防ぐことができるのです」

「脳（中枢神経）はそもそも『体を移動させる』ためにできていて、原始時代からその構造はあまり変わっていないそうです。

つまり、人は動きつづけているのが本来の姿ということ。（中略）『働きすぎて疲れた日』は、『体を動かしていない日』であることも多いはず。だからこそ、軽い運動で疲れを取るのが効果的です」

『スタンフォード式 疲れないう体』より

●軽めの有酸素運動 20～30分がちょうどいい

ここで大切なのは、“軽く”体を動かすということ。まったく動かさないのもよくないですが、やりすぎもよくありません。「ほどほど」が大事です。

どのぐらいが「ほどほど」かというと、一例として『ゆっくり走る』『泳ぐ』という軽めの有酸素運動を20～30分すると、血行がよくなって、筋肉のこりがほぐれていく」と紹介されています。

私がよく一般の方にアドバイスするのは、「隣の人と会話ができる程度の軽い運動がいいですよ」ということ。ハードな運動よりも、そのぐらいの軽い運動のほうが圧倒的に健康によく、健康長寿につながるということがわかっています。

●「幸せホルモン」は疲労回復にも効く

「幸せホルモン」＝「セロトニン」とは、脳内で分泌される神経伝達物質のこと。感情や精神面、睡眠などの大切な機能を健全な状態に保つために重要な役割を担っていて、セロトニンの分泌が減ると元気や意欲がなくなったり、うつにつながったりすることから、「幸せホルモン」とも呼ばれます。

脳の疲れとの関連でいえば、自律神経の働きを調節してくれる作用があるので、セロトニンがしっかり分泌されると、疲れをやわらげてくれるともいえます

セロトニン神経（セロトニンをつくり、脳内に分泌させる神経）を活性化する方法、すなわち「セロ活」の極意はシンプルです。

太陽の光を浴びること、そして、リズム運動をすること。リズム運動といっても、難しく考える必要はなく、リズムよく歩くことも、立派なリズム運動とのこと。ですから、スロージョギングやウォーキングのような“ほどほどの運動”は、脳内でセロトニンを増やして、疲れた自律神経の働きを調節する意味でも疲労回復におすすめです。

それともう一つ、「脳内のストレス解消の秘薬」として紹介されているのがオキシトシン。これも脳内で分泌される神経伝達物質の一つで、脳内のストレス中枢を鎮める作用があります。つまり、オキシトシンが十分に出ると脳の疲れも癒されます。

オキシトシンを分泌する方法として、よく知られているのは「心地よいスキンシップ」です。

例えば、子どもと遊ぶ、ペットとたわむれる、心地よく誰かとおしゃべりする、など。あたりまえですが、おしゃべりといっても、頭をフル回転させなければならないような小難しい仕事の話などでは、疲労回復にはなりません。

大切なのは「心地よさ」です。運動も「ほどほど」が大事で、スキンシップも「心地よさ」が大事。疲労回復には、適度な刺激が大切なのです。～次号に続く～

PRESIDENT Online より

【ビジネスでよく聞く間違った日本語】

これまで当たり前に使っていたけど、実は間違っている人が多い日本語・敬語の紹介。

① ご持参ください

持参の「参」は「参る」で謙譲語なので、相手に対して使用するのはNG

自分が持って行く時には「持参」で良いのですが、相手に使用する際は「お持ちください」と言う表現が正しい。

② お休みをいただいております

・自分や社内の人間に対してお休みの「お」をつけるのは誤り

・「いただいております」休みは会社からもらっているものなので、社外の方からもらっているわけではないので誤り

正しくは「休みを取っております」。

③ 私には役不足ですが…

上司から大役を任された時などに言ってしまうようなこの言葉。

自分には身に余る大役であると言いたいのですが、これでは全く逆の意味になってしまいます。「役不足」とは、自分にとっては役が軽すぎて不足という意味ですから、謙遜どころか傲慢な印象を与えてしまいかねません。

正しく謙遜の意味を伝えるのであれば「私には力不足ではございますが」「重責ではございますが」「身に余る光栄でございます」といった表現が良いでしょう。日頃ビジネスシーンで良く耳にする言葉なので、間違いに気付くことが難しいです。時には言葉について振り返ってみるのも良いかも知れませんね。

福島の郷土料理～「味噌かんぶら」～

以前「秘密のケンミンショー」でも紹介されたことのある 福島県民の郷土料理「味噌かんぶら」

かんぶらとは、じゃがいものこと。今が収穫時期のじゃがいもの中には、小芋がたくさん。この小芋を皮が付いたまま味噌で炒めていただきます。私の家では「じゃがいもの煮っ転がし」と言っていました。じゃがいもの皮がほろ苦く甘辛味噌が絡んで、ご飯のおかずにもお酒のお伴にも最適です。作り方も簡単ですので、是非作って食べてみてください。（大きいじゃがいもは、一口大に切れればOK）

レシピ（4人分）：小芋 10～12個 砂糖：大さじ2杯 みりん：大さじ2杯 油：大さじ3杯 味噌：大さじ3杯

作り方：1 小じゃがいもは、タワシできれいに洗う 2 鍋に油をいれて小じゃがいもの皮がしんなりするまで炒める

3 2の中に水をひたひたに入れて、蓋をして柔らかくなるまで煮る 4 3の水けを飛ばし、調味料を入れて絡めて完成！