

今回のテーマ：身体活動編「疲れにくい体」の作り方①

運動後の疲れだけでなく、何となく体がだるい…このような時も体が疲れている状態です。日々の生活を気持ちよく送るためには、疲れについて知り、予防すること、早い段階で回復させることが大切です。

○なぜ人は疲れるのか…「疲労発生のメカニズム」

疲労とは、筋肉と神経の使い過ぎや不具合によって体の機能に障害が生じている状態のことです。疲れの原因には、①睡眠不足、②自律神経と中枢神経の乱れ、③体の歪みが関係しています。

歪んだ姿勢の体は筋肉のこりなどから疲れを招きやすく、体の歪みは中枢神経を乱す原因にもなります。

○あなたの体は疲れてる？「疲れた体」判定のための4項目

①「脈」がいつもと違う

起床時や運動前後に脈をとる習慣をつけましょう。安静時は70～80回/分程度です。運動後にどれくらいで平常に戻るかをチェック！



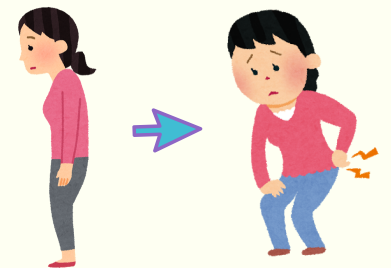
②就寝時間がバラバラ

睡眠不足は必ず疲労に繋がります。副交感神経も乱れるため、寝ている間に体と脳の疲労を十分に回復することができなくなります。



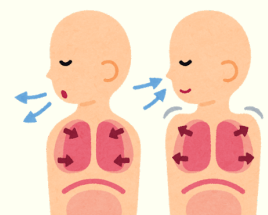
③腰や背中が痛い

姿勢の悪さ（猫背や反り腰）により背中や腰の筋肉は固くなりやすくなります。



④浅い呼吸をしている

浅い呼吸は脳や体が酸素不足になり、また、お腹の筋肉が働かず良い姿勢を作れなくなります。深呼吸をすることはお腹周りの筋肉を鍛え、良い姿勢を保つために大切です。



☆次回の身体機能編では姿勢を改善する呼吸の方法について紹介します！