



# 人材派遣のそごちから

## Potential Energy Of Manpower Dispatching

2019年4月吉日  
 (株)コメット社内報  
 第11号  
 文責：長谷川

### 新年度、新フィールドで新生活がスタート!

2019年4月に入り、新年度がスタートしました。4月といえばやはり「新生活」。ご本人をはじめご家族には、劇的な変化がある月だと思います。大人は職場で新しいメンバーとの仕事が始まったり、お子さんは入学式やクラス替えがあったり…。期待に胸が躍ったり、あるいは不安で胸が苦しかったり、緊張の続く1ヶ月になることと思います。

さて、今回の社内報では、春先に誰もが感じる「眠気とだるさ」についてまとめてみました。

#### 【春眠暁を覚えずの原因は?】

春は一年のなかでもいちばん元気でいられそうな季節ですが、「眠っても眠っても、まだ眠い」「なんとなくだるい」…と体調にちょっとした異変や不調を感じる人も多いようです。

体内の基礎バランスを調整している自律神経には、「交感神経」と「副交感神経」の2種類があります。冬の間は「交感神経」が活発にはたらいて厳しい寒さに耐えています。夏になると体はリラックスモードになり、「副交感神経」が活発になります。春は、この「交感神経」と「副交感神経」の入れ替わる時期にあたるため、どうしても不安定になってしまうのです。そして、自律神経が不安定になると、ホルモン代謝も乱れやすくなります。このふたつが、春の体のちょっとした異変や体調不良の主な原因となっています。

春になると新陳代謝が活発になり、血液がカラダのすみずみまで行き渡り、皮膚や髪を新しく作り替えたり、食欲が増進し血液が胃腸に集まり消化吸収活動をするため、結果として脳に血液が行かず、エネルギー不足になり眠くなってしまうのです。

#### 【解決法その1 ハンドマッサージ】

##### 労宮(ろうきゅう)



心の疲れに効くツボと呼ばれる「労宮」を押すことで、気持ちを落ち着かせる効果が期待できます。※労宮は、手のひらの生命線と、人差し指と中指の根もとの延長線が交差するところにあります。例えば、これからスピーチをする人、プレゼンに臨む人、試験に臨む人などの心を和らげてくれる効果がある「労宮」ですが、「私は緊張状態にないから大丈夫!」と思っている人でも、押すと強い痛みがある場合があります。そうした人は、無意識のうちに心やカラダが緊張状態に陥っている可能性もありますので、痛いかわからないか、ぜひ試してみてくださいは…。

##### 内関(ないかん)

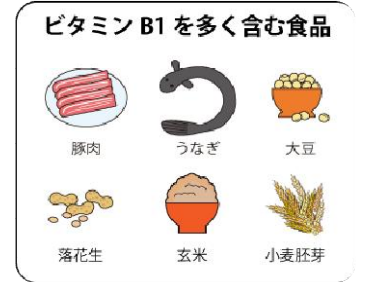
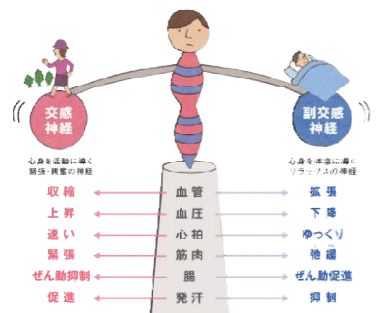


このツボには、心臓や神経の働きをゆるめ、緊張をほぐしてくれる効果が期待できます。※手首にある太い横じわの中央のから指2本分、ひじにむかったところにあります。親指で押す時の力加減ですが、弱めの刺激は感覚系の機能を鎮静する作用があり、強めの刺激は内臓機能を活性化させ、感覚系の機能を興奮させる作用があります。リラックス&お休みモードの時は弱め…、スッキリ目覚めたい時は強め…など、用途によって使い分けできますし、通勤通学中、仕事の合間など気軽にできます。

#### 【解決法その2 ビタミンB1補給】

カフェインや栄養ドリンクで無理矢理体をシャキッとさせるのではなく、ビタミンB1を多く含む食品を意識して食べるよう心がけましょう。ビタミンB1は、糖質を効率よくブドウ糖に分解し、エネルギーに変える過程で不可欠な栄養素。特に、脳のエネルギー源はブドウ糖だけなので、ビタミンB1が不足すると、すぐに眠くなってしまうわけです。しかも、ビタミンB1は水溶性。体に蓄積されないので、コンスタントに摂取することが大事です。

ビタミンB1は、玄米、ぬか、蕎麦、ナッツ、豆類などに多く含まれています。とくに、精製していない食品(全粒粉や黒砂糖など)を意識して取ることがおすすめです。動物性食材では豚肉やウナギに多く含まれますが、良質のものを選ぶよう意識するのがポイントです。



#### 快眠のポイントツボ押し ビタミンB1 スッキリ目覚めて 春の曙

### 編集後記



春は出会いと別れの季節。今まで慣れ親しんだ環境から新しい環境へと移ったり、自分は変わらなくても周囲の人や雰囲気が変わったり…。意識している、していないにかかわらず、春は環境面でも変化が多いシーズンです。実際、春になると対人関係やストレスといった相談が増えるといわれています。ストレスというと、ツライことや苦しいことといった暗いイメージがありますが、進学・就職・昇進といったうれしいこと・楽しいことも、体にとってはストレスになります。質の良い睡眠をとることで、まずは健康な体づくりを心がけて下さい。