



人材派遣のそちから

Potential Energy Of Manpower Dispatching

2023年6月吉日

(株)コメット社内報

第61号

文責：長谷川



明らみて 一方暗し 梅雨の空 ~高浜虚子~



衣替えの時季を迎え、道行く人々の装いにも夏らしさを感じられるところとなりました。コロナ感染症も5類に移行され、少しずつではありますが、以前の生活様式に戻りつつあります。このまま混乱なく静かにフェードアウトしてほしいものです。

新年度に入り少し経過したこの時期は、自覚せずとも疲労が蓄積しがちになります。朝目覚めた時に昨日の疲れが残っていませんか？ということで、今回の社内報では、簡単ですぐに始められる「疲れにくい体を作る習慣」をご紹介します。

疲れにくい体つくりと、疲れを次の日に持ち越さない工夫とは？



【基本的な疲れは3種類】

疲れを感じるのは、痛みや発熱のようにこれ以上無理に活動しないようにと、体がサインを出している状況です。

実は疲れには種類があり、大きく3つに分けることができます。

肉体的疲労

筋肉に疲労がたまることによる体の疲労。筋肉に蓄えられたエネルギーが無い状態。

使い過ぎた筋肉は傷つき炎症が起り、筋肉痛を引き起こします。



精神的疲労

人間関係や悩みごとを抱えるなど、精神的ストレスによる心の疲労。過重労働や人間関係に起因することが多く、勤務時間の变化や雇用形態の変化なども影響すると言われています。

神経的疲労

長時間のデスクワークや細かい作業などで脳や目、自律神経の過度な緊張状態が続くことで起こる頭の疲れによる疲労。スマホやパソコンにより、脳が情報処理に追われ過ぎになっていることも…。



【疲れにくい体をつくる5つの習慣】

疲れが取れない場合には、しっかりと休養することが必要です。しかし、働いているとなかなかゆっくと休むことが難しいはず。そこで生活の中で5つの分野から疲れにくい体をつくる習慣を始めましょう。疲れにくくなるコツを知ること、少しでも疲労から解放されましょう。

<p>1. 正しい姿勢 猫背など悪い姿勢で長時間のデスクワークを続けていると肩や腰などに負担がかかり、疲れやすくなります。正しい姿勢を心がけることで、疲労を軽減しましょう。</p> 	<p>2. 体を動かす 同じ姿勢を続けていると血流が滞り、疲労物質が生じます。立ち上がって歩いたり、ストレッチなどで筋肉を動かすと血流がよくなり、疲労物質が排出されます。仕事中でも定期的に立ち上がって体を伸ばしたり、屈伸したり、肩や首を回してみたりすることもお勧め。</p> 	<p>3. 良質な睡眠 疲労回復で一番重要なのが脳を休ませる睡眠。6時間以上が睡眠の質を高める目安。時間には個人差がありますが、日中に眠気がないことが目安になります。又、就寝中の水分不足を防ぐため就寝前にコップ1杯の水を飲みましょう。</p> 	<p>4. 食事の仕方の工夫 食事は1日3食、特に1日のスタートのために朝食は必ず取りましょう。また、よく噛んでゆっくと食べると消化がよくなり、疲れにくくなります。栄養素をバランス良くとることが重要です。ビタミンは代謝、ミネラルは体内組織の構成や維持調整に不可欠です。</p> 	<p>5. リフレッシュ 心安らく時間、好きな時間はありますか？ゆったり入浴、ソファで読書、ペットとの触れ合い、家族との会話など、自分だけのリフレッシュできる時間をつくりましょう。</p> 
-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

【どこでもできる簡単ストレッチ】

体のストレッチは筋肉の緊張をほぐし疲労が軽減します。反動はつけず息を吐きながら徐々に伸ばすようにしましょう。

手首・腕のストレッチ…腕を指先が下を向いた状態で前に伸ばし、手のひらを外側(向こう側)に向けます。その指先を反対側の手で下からつかんで手元に引っ張ります。30秒程度行い反対側の腕も行います。



首まわりのストレッチ…片方の腕で耳のあたりを押さえ、反対側の肩が上がらないようにしながら、ゆっくり手と頭だけで首を横に倒していきます。体が前後に倒れないように背筋を伸ばして行いましょう。



休息や気分転換などによって回復できるのは健康的な疲れです。一方、疲労感や倦怠感がなかなか抜けない病的な疲労もあります。例えば、うつ病、睡眠障害、肝炎、そして癌など…。そのような場合いくら休息を取っても疲労から回復が難しくなります。長く疲労が続く場合、この病的な疲労を疑い、信頼できる病院の医師や各種相談窓口のアドバイスを受けましょう。

編集後記

6月16日は和菓子の日…疫病が蔓延していた西暦848年、仁明(にんみょう)天皇が疫病除けや健康招福のお祈りをし「承和(じょうわ)」から「嘉祥(かじょう)」へ改元したといわれます。その時(6/16)に16個の菓子や餅などを神前に供えたという言い伝えにちなんで、この日が和菓子の日になりました。期間限定の「嘉祥菓子」も売られるようです。菓子の種類については特に決まりがあるわけではなく、お店によってさまざまようです。6月ならやっぱり水無月？

