

健康相談サービス、ご相談事例



Q. 体が疲れている時でも体を動かすほうが体には良いのでしょうか。

・事例： ながえ ゆみさま（仮名）からご相談

早いもので、今年のゴールデンウィークも、あっという間に終わりました。

休み中に遊びつかれたのと、長い休みの為か、仕事をしようという気持ちになかなか切り替えられない毎日です。

長い休みや旅行で疲れた後は、体を休めるより体を動かす方が、体調を整えるのには良いつて何かで耳にしたのですが？

体が疲れている時でも体を動かすほうが体には良いのでしょうか。また、疲れたときに食事で気をつけることはありますか？



回答：（看護師が回答いたしました。）

疲れた体を動かす事で、ある程度改善する場合も有りますが、連休で疲れた体は、まず休息が大切です。動かすのが良いというのは、どのような疲れかによります。普段通り体を動かすのが良い場合と、ゆっくり体を休めるのが良い場合があることを覚えておきましょう。例えば、日頃離れて暮らすご両親と会った後や、大勢の人に会った後は「気疲れ」することもあるでしょう。このような場合は、心身ともに休養をとり、ゆったりした気分で体を休めるのが良いでしょう。また、旅行などで長距離の移動や、ハードなスケジュールで動いた後は体が疲れますので、無理せず体を休める事が大切です。

とは言っても、ゴロゴロ横になって休むのではなく、有る程度体を動かし、「日常生活」リズムに体を「慣らす」程度は動きましょう。ながえ様がお聞きになった「体を動かす」というのは、普段の生活の動きに体を慣らす、と言う事だと思えます。そして、「栄養バランス」の良い食事は大切です。疲れに対しては、「ビタミン群」を上手く食べる事で、ブドウ糖をストレスに対抗するホルモンとして体が使えるようになります。疲れを感じた時は進んで摂ることをおすすめします。

積極的にとりたいのは、ビタミンBを多く含むいわしやさんま、大豆、ソラマメと言った豆類、これからの季節、枝豆も良いでしょう。これらの食材に緑黄色野菜を加え、豚肉と組み合わせたメニューにするのも良いでしょう。また、ビタミンCは尿に出てしまいますのでかんきつ類やキーウィなどの果物やヨーグルトで補うように心がけましょう。「バランスの良い食事」が体だけではなくこころも健康にします。

疲れたら休む、休みながら、日常生活のリズムを取り戻し、体調を整えるようにしましょう。