

保健師だより

疲れたときこそ！「アクティブレスト」のすすめ

家でゴロゴロのんびり過ごしていたのに、なぜか疲れがとれなかったという経験はありませんか？疲れをとる方法は、ただ安静にすることだけではありません。動くことで疲労回復を促す「アクティブレスト」も有効です。習慣にすることで、疲れがたまりにくくなりますよ。



【アクティブレストとは】

疲労時に、あえて軽く体を動かすことで血流を改善させ、疲労物質を効率的に排出させる休養方法です。安静・休養・睡眠などの消極的休養(パッシブレスト)に対して、「積極的休養」とも呼ばれています。

立ち仕事やデスクワークといった、同じ姿勢での作業を毎日長時間行っている場合、筋肉は同じ部分だけが継続的に使われます。その結果、筋肉がこわばって血の巡りが悪くなり、老廃物がたまリやすくなってしまいます。そのような状態の中、ただ休養するだけでは筋肉のこわばりは改善されません。適度に体を動かして筋肉をほぐし、血液の循環を良くして酸素や栄養が体全体に行き届くようにする必要があります。



【アクティブレストの疲労回復メカニズム】

人の血管は、動脈で栄養や酸素を運び静脈で老廃物や二酸化炭素を運び出します。ただ、静脈自体にはポンプ機能がないため、硬化した筋肉の中には疲労物質が残りやすくなります。アクティブレストは筋肉を動かすことで、静脈の流れがスムーズになり、血液が心臓に戻りやすくなります。老廃物を排出しやすくすることで、全身の疲労を回復させることができます。

アクティブレストで得られる効果

- ・血流改善による疲労物質の排出
- ・継続的な運動による代謝アップ
- ・心身のコンディションを整える



また、心地よいと感じる運動強度で行うことにより、脳内神経伝達物質であるセロトニンの分泌が促され、自律神経のバランスが整いストレスを緩和する効果も期待できます。

【簡単にできるアクティブレスト】

◆ウォーキング…一定のリズムで繰り返す有酸素運動は、セロトニンの分泌を促してくれます。階段を積極的に使う、いつもの道を遠回りする、一駅分歩くなど、日常で少し歩数を増やすことも立派なアクティブレストです。



◆ストレッチ…筋肉の緊張をほぐすことで、全身の血行が改善され筋肉の張りの解消にもつながります。深い呼吸をしながら気持ちいいと感じる強度で行いましょう。

◆湯船に浸かる…ぬるま湯にゆっくり浸かることで、体が温まり血液循环が良くなることに加え、水の浮力や水圧が筋肉の緊張をやわらげ、全身の血行を促進してくれます。

