



6月になり、そろそろ梅雨時。そして梅雨が明けたら夏本番です。梅雨時期の体の不調や夏バテで、だるさや疲労感、ストレスが多くなります。そこで、疲れを回復させる、良い睡眠を得るためのポイントと、夏に向けた体力づくりをご紹介します。

心地良い睡眠を得るために

快適に眠る睡眠環境を整える

『気温26℃以下』『湿度50～60%』



快眠のために最適とされる環境です。

疲労を回復するには、寝汗を抑えることがポイント。夜はエアコンを使って、室温や湿度を調整しましょう。冷房で室温を26℃前後に保つと寝やすくなります。エアコンの風が体に直接当たらないように風向を調整すれば、体が冷えすぎるのを防げます。

朝は自律神経のスイッチを入れる



朝に太陽の光を浴びることは、眠気を吹き飛ばすことだけでなく、眠りに適した体内環境を整えることにもつながります。直射日光を浴びなくても、部屋に差し込むやさしい光で大丈夫です。

また、「朝に何か食べる」ことがとても大切です。朝食を食べて胃を動かし、自律神経を起こしてあげることで体の働きが良くなります。



疲労回復におすすめの食材

良い睡眠を得るために、食事で疲労回復に効く成分をとりましょう。

イミダペプチド…抗酸化作用があり、細胞機能の低下を防ぎます。鶏の胸肉に多く含まれており、抗疲労効果が科学的に認められている成分です。他にも、マグロやカツオなどの大型魚にもイミダペプチドが含まれているのでおすすめです。



クエン酸…柑橘類や梅干し、お酢などの「酸っぱい」食材に多く含まれる「クエン酸」も疲労回復効果がある成分です。しかしクエン酸は単独ではあまり効果がありません。疲れを感じる前に日常的に、「イミダペプチド」と「クエン酸」を組み合わせるのがベストです。

地味だけど有効！家で「ながら」体力づくり

「ながら」体力づくり1：歯磨きの時は片足で

片足だけで立つ行為は、バランスカアップに効果があります。バランスをとるために、無意識のうちに筋肉を細かく動かすので、運動効果も得られます。以下の2点を守って行いましょう。

- ・床にしている足は動かさない
- ・床にしていない足はもう片方に触れさせない



「ながら」体力づくり2：靴下は立ったまま履く

立ったまま靴下を履く行為は、歯磨きの時の片足立ちよりもキツイですが、無意識のうちに使う筋肉が増えるので運動効果は高まります。

また、バランス力や平衡性も高める効果があります。なお転ぶ危険性を考えて、転んでも大丈夫な場所で行いましょう。



「ながら」体力づくり3：雑巾掛けが効く

掃除という行動は、案外体力を使います。その中でも雑巾掛けは、様々な運動効果が期待できます。高い所の拭き掃除を行えばストレッチ効果もあります。



「ながら」体力づくり4：皿洗い中につま先立ちをする

お皿を洗う時などに、つま先で立ったり普通に立ったりする行動を繰り返しましょう。

地味ですが、運動効果があります。



参考

- ・グリコ公式HP・世界睡眠会議
- ・体力づくりのコツは？お疲れ社会人を脱出する運動のポイント
ケンユウ学校町薬局作成