

# 健康ニュース 4月号

森はり・きゅう整骨院

〒274-0812 千葉県船橋市三咲4-7-18-1F  
TEL 047-449-7771

## 診療時間

平日 Am9:00~12:00  
Pm15:00~20:00  
土曜日 Am9:00~12:00  
休診日 日・祝日  
予約不要 急患随時受け付け



## [特集]疲労に注意！特に精神的な疲労に。

疲労というと、どうしても肉体的な疲労を思いがちです。しかし、精神的な疲労があることも知っておきましょう。そして、精神的な疲労は肉体にも影響を及ぼします。ですから、肉体的にも精神的にも疲労を取り除くことを考えなければいけません。

今は金融危機が起こっているために、精神的に疲労を蓄積しやすい時だと思われます。本当は精神的な痛みは、心の持ち方で解決できることが多いのですが、今回はそれ以外の方法を主にご紹介しましょう。

### 1. 精神的な疲労対策

東洋医学では、「青」という色が効果があると言われています。青い服をきたりすると心が落ち着きます。試してみてください。

### 2. 疲れ目対策

①普通のまばたきが効果があります。まばたきが瞳の筋肉をほぐしてくれるのです。現代社会ではコンピューターや携帯電話、スマートフォンが生活必需品となっています。企業では1人1台のパソコンが支給され、1日中パソコンと向かい合い、目がチラチラしたり、目の奥の方がズキズキしたりと悩んでいる人がたくさんいます。一日中このように目を酷使しているのですから、当然、目には疲労がいっぱい、早いうちに解決しなければなりません。難しいことはありません。使いすぎる視神経を休ませてあげれば良いのです。目をやさしくマッサージするだけで効果バツグンです。

②人差し指、中指、薬指でまぶたをやさしくリズムカルに押したり離したりを繰り返します。

③両手をこすり合わせて手を温め、その手のひら全体で両目を覆い目を温め、さらに手のひらでこめかみをマッサージすることです。

### 3. 朝起きるのがつらい時の対策

十分睡眠をとっているのに、毎朝起きるのがつらい、とても寝起きが悪いという方は、ベットの中で声を出すと効果があります。

①お腹の底からというのが大事ですが、少しずつ声を出し、最後にひと声「エイッ！」でも「アー！」でも。すると不思議と元気が出てきます。

これは一種のヨガの方法です。お腹の底に神経を集中して声を出すと、びっくりするほどエネルギーがたまるのです。一種の自己暗示にもなりますので、「今日も頑張るぞ！」と自分を元気づける言葉でも良いのです。ただし、腹の底から声を出すようにしなければ効果がありません。

②さらに、さっと起きてシャワーを浴びればこれで完璧です。

③また、目覚ましを少し遠目に置いて、目覚ましが鳴ったら、ベットでグーンと大きな伸びをして止めます。

これで十分効果があります。

色々な知恵で疲労を回復させてください。疲労をほおっておくと、どんどん悪化します。ですから、**日々解消させるようにしなければいけません。**また疲労を感じるということは、体の内部の警笛だと思きましょう。つまり予防してくれているのです。人間のすばらしい機能だと言えます。

