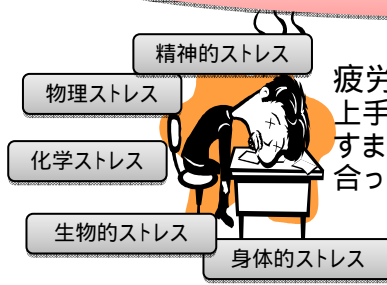


# ほけんしだより

一般財団法人 総合保健センター  
 [保健指導室]  
 平成25年6月1日 発行

## どのように疲労をとっていますか？



疲労とは、様々なストレスで起きる日常の現象！  
 上手に解消できていますか？間違った解消法では、ま  
 ずまず疲労が溜まってしまいます！自分の疲労度に  
 合った正しい解消法を見つけましょう！！

### プチ情報（眼精疲労）

パソコンを長時間使っていると、目がショボショボしてきて「疲れ目かな？」と思うことはありませんか？これをほかっておくと“眼精疲労”に！こうなったらなかなか症状はとれません…。早めの対策を！！

### パソコン作業のチェックポイント

画面に外光が映り込まないようにする  
 画面との距離は50cm以上とり、下向き角度で見る  
 キーボードとの距離は30cm以上とする（本等も同様）  
 パソコン画面の明るさを、やや暗めに調整する  
 コンタクトレンズは12時間使ったら、12時間外す

間違った解消法（例）	
お酒を飲んで発散	肝臓の機能が低下して身体は疲労を増す
スタミナ食を食べる	胃腸への負担が大きくなり、内臓の疲れを引き起こす
仕事の達成感で解消	身体の疲れのサインを見逃して過労死の原因に
休みの日も予定がギッシリ	プライベートは充実しても、身体は悲鳴をあげている
深夜にゲームやパソコンで気分転換	VDT 症候群を引き起こし、疲れを増強

### 疲労度チェック

朝起きてすぐに、  
 身体の疲れ具合がどの程度か表にチェック！

全く疲れていない ものすごく疲れている

月	_____
火	_____
水	_____
木	_____
金	_____

休日が土日でない人は、“月”の欄を週の仕事始めの日に当ててチェックする

疲労度が・・・

結果は

全て右半分に チェックあり	かなり高い可能性あり
2つ以上右半分に チェックあり	やや高い可能性あり
1つだけ右半分に チェックあり	少しだけ高い可能性あり



疲労の度合いによる

### 《週末の過ごし方》



#### ①疲労度がかなり高い人

<身体を横にして

休みましょう>

- 朝は目覚ましではなく、だんだん明るくなる太陽の光を感じて目覚めるのが理想
- 掃除や洗濯などもなしに
- ベッドやソファでごろ寝を
- ただし、3食はしっかり摂る！
- 入浴は浴槽につかる

#### ②疲労度がやや高い人

<インドアで

ゆったりと過ごしましょう>

- ストレッチや散歩などで、少し身体を動かす
- 昼食後から午後3時までの30分未満の昼寝も効果的
- 好きな音楽でリラックス
- ベッドに入る1時間くらい前に入浴を済ませる

#### ③疲労度が少しだけ高い人

<休日を

アクティブに過ごしましょう>

- 友達や家族と外出し、会話を楽しみながらリフレッシュ
- 20～30分程度の軽い運動もお勧め
- 就寝前には座った姿勢や横になった姿勢でストレッチも効果的