

疲れ解消★カンタン！アンチエイジング(第83回)

連休明け、ゆるんだ心身を整える夜の過ごし方

2022.05.12



連休中にリフレッシュしたはずなのに、気持ちや体に疲れを感じて日常生活のリズムが戻りにくかったり、仕事の集中力を欠いたりしていませんか？

長期の休暇は普段と違った行動となるため、生活リズムの変化による疲労がたまりやすくなります。休み明けは、心身の疲労や乱れを整えるように意識することが大切です。そこで今回は、日常生活のリズムを取り戻して仕事のパフォーマンスを向上させる方法、中でも夜の過ごし方を中心にご紹介しましょう。

全身運動のウォーキングは夕方以降に

連休明けの運動には、適度に全身を動かせるウォーキングがオススメです。全身を大きく動かして血流を促せば、疲労回復やコリの改善が期待できます。有酸素運動による心地よい疲労は、寝付きの良さや睡眠の質の向上にも役立ちます。

日中の暑さや紫外線が気になるこれからの時期、ウォーキングは夕方以降、日が落ちてから行うのがよいでしょう。夕食前、あるいは食後1時間ほどの休憩を取ってから就寝の2～3時間前までの時間帯を選べば、体に負担をかけず習慣化しやすくなり、体力や持久力アップに効果的です。食後すぐの運動は消化・吸収を妨げやすく、寝る直前の運動は入眠しにくくなるため、こうした時間帯は避けてください。息切れせずに続けられるスピードで、30分～1時間を目安に、無理なく取り組みましょう。安全のため、必要に応じてライトや反射タスキ、防犯グッズの携帯を忘れずに。

全身浴でリラックス… 続きを読む