

疲れ解消★カンタン！アンチエイジング(第92回)

春バテを防ぎ仕事のパフォーマンスを高める休憩法

2023.04.25



気候や環境が変化し何かと落ち着かない春先は、気分や体調の優れない「春バテ」に悩まされやすい時期です。自覚がないまま疲労やストレスをため込んでしまうと、自律神経の乱れによって眠さ・ダルさがいままで抜けない、やる気が湧いてこない、集中力が途切れやすい、といった不調を引き起こし、心身のパフォーマンス低下につながる場合があります。

長時間、何かに集中し続けることは容易ではありません。考え続けていれば脳が疲労しますし、体を動かし続けたり、逆に同じ姿勢で座り続けたりすると体に疲労がたまり、運動効率・作業効率が下がります。高いパフォーマンスを維持するには、こまめに「休憩」して脳や心身への負荷を和らげ、適度にリフレッシュさせることが大切なのです。新年度を迎えて新しい職場、新しい立場で仕事をするビジネスパーソンも多いはず。心労が増えやすい春先は特に、疲労やストレスをリセットするための方法を覚えておくに役立つと思います。

今回は、“春バテ予防をしつつ仕事の効率を高める休憩法”をテーマに、心身の疲労を和らげパフォーマンスを高めるワンアクションをご紹介します。個人で取り組むほか、できれば部署やチームも巻き込んで実行してみてください。

休憩法1:水分補給

水分補給は体調管理の要です。水分が不足すると体液循環の働きが鈍って酸素の交換効率や栄養素の代謝が下がり、集中力やパフォーマンスが低下しやすくなります。一度にたくさん補給しても吸収しきれず排出されてしまうため、コップ1杯(250ml)程度までの量で、こまめに補給しましょう。手が届く範囲に水筒やペットボトルを置いておけば、その場にいながら水分補給がしやすくなるほか、そのタイミングで気持ちの切り替えもできてオススメです。胃腸への負担を軽減しながら効率よくコンディションを整えたいという人は、常温の水や白湯を摂取するように心がけましょう。

休憩法2:ガム／グミをかむ

スポーツ中継などで見るガムをかむプロ選手のように、練習中やプレー中に、ガムまたはグミをかむアスリートは多いようです。かむと顔の筋肉や脳が刺激され血流を促進させるため、集中力アップ、眠気払いに役立ちます。また、リズムカルにかめばリズム運動と同様のリラックス効果が期待できるので、落ち着きを取り戻し冷静に考えたいときにもうってつけです。歯をくいしばる際のクッションや口中の水分維持になるといった効果も、ガム／グミをかむ理由に挙げられるようです。

一方で、ガム／グミをかむ姿や音を不快に思う人がいるのも事実です。特に静かなデスクワーク環境では、仕事にガム／グミをかむことをよしとしない職場もあるでしょう。そこで、1人で集中したいときや次の現場への移動中など、周囲への影響

がないところでガム／グミをかむことをオススメします。長時間かみ続けると歯の健康にとっては逆効果との指摘があるため、こぞどいうとき、気持ちを切り替えたいときなど休憩やリセットのタイミングでモグモグしましょう。

休憩法3: 全身を動かす／ストレッチをする… 続きを読む