

## ストレスと疲労のメカニズム — 日本人はなぜ疲れやすいの? —



最近、皆さまがストレスや疲労でお疲れのようですね。しかし、実は日本人は特に疲れやすい傾向があるようです。なぜでしょうか？その理由について専門的な視点から考えてみたいと思います。

### なぜ疲れやすいのでしょうか？

#### 1. 仕事や生活のストレス

長時間の労働や忙しい生活が一般的であり、これがストレスや疲労の原因となっています。また、他人の期待や社会的な義務感も、ストレスの一因となることがあります。

#### 2. 遺伝子の影響

遺伝的な要因もストレスに対する感受性に影響を与えています。日本人の中には、遺伝的要因により、他の人種よりもストレスや疲労に対する感受性が高いと考えられています。

#### 3. 食事のバランスの乱れ

現代の食生活は欧米化が進み、加工食品や栄養不足な食事が増えています。これにより、栄養不足や体調不良が生じ、疲労感を増大させる要因となっています。

### ストレス解消のコツ

#### 1. ちょっとした息抜き

ストレスがたまった時は、ちょっとした息抜きが必要です。趣味や興味を持つことで



心身のリフレッシュを図りましょう。

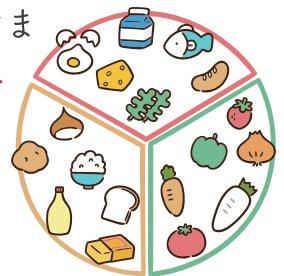
#### 2. 適度な休息

長時間の労働や忙しい日々の中で、適度な休息を取ることが重要です。定期的な休暇や十分な睡眠時間を確保し、心と体をリフレッシュさせましょう。



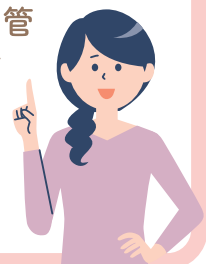
#### 3. バランスの取れた食事

健康的な食生活を心がけましょう。野菜や果物、良質なたんぱく質をバランスよく摂取し、体に必要な栄養を補給しましょう。



### まとめ

日本人は独自の文化や遺伝的な要因から、ストレスや疲労に対する感受性が高いと言われています。適切なストレス管理や健康的な生活習慣を身につけて、心身の健康を守っていきましょう。



# 大型連休は健康を意識して

院長秋本  
編集後記



今月末から始まる大型連休をどう過ごすか、もうお決まりですか？  
せっかくのお休みなのためからペア〜っと遊びたい！とは思っているものの、  
どこに行っても混んでいて、人ごみを見物しに行ったような気持ちになってしまう  
のがゴールデンウィークの常(˘-˘;)そこで、健康的な連休の過ごし方をご提案します。  
ぜひ参考にしてください(๑•̀•๑)

## ♪ぐーたらゴロゴロせず 家の中を大掃除！

普段はお母さんだけががんばっている、家の中の掃除。お父さんやお子さんが家にいるこのチャンスに、なかなか手を付けられなかったところまで徹底的にお掃除してはいかがでしょうか？(˘\_˘)

暖かくなり始めたこの季節の掃除ポイントは、「冬の間にはできなかったことをやる」です！  
洗車や庭のお手入れ、窓ふきなど、「寒いからやりたくない〜」と先延ばしにしていたあれやこれやを、いまこそやっちゃいましょう！  
いくら便利で手軽な家電が増えたと言っても、掃除は本気で取り組むと、とてもいい運動になります。床拭き、窓ふき、風呂のカビ取り、台所の壁の油染みの拭き取り・・・終わる頃には筋肉痛になっているくらいの本気度で取りかかりたいものです(๑•̀•๑)  
運動不足解消にもなります★



## ♪家族そろってのランチを 「おうちレストラン」でいただく

お父さんは会社で、子供たちは学校で、お母さんは家で…と、いつもはバラバラな家族の昼食。お母さんにとっては、休みの日の昼食はいつもよりたくさん作らなくてはならなくて、案外気が重かったりするものです(>人<)



そこで、お父さんや子どもたちが、レシピ本を見ながら手間をかけたお料理にチャレンジし、家族にふるまう「おうちレストラン」を開いてみてはいかがでしょうか？前日から食材を準備し、当日の午前10時から仕込み開始、12時になったら、ちょっとおしゃれなテーブルクロスを広げてみんなでいただく。多少の失敗もご愛嬌です。外食が増える現代において、手作りの料理の味は格別なもの。また、使う調味料から味付けの濃さまで、家族の健康や嗜好を考えながら工夫できるのですから、おうち料理がいちばんヘルシーなのは、間違いありません。普段のお料理のありがたみがわかるチャンスです(˘▽˘)



## ♪近場で過ごす人が増えています

ゴールデンウィークに、近場で済ませたり、特に出かけずに家で過ごしたりする人が増えているそうです。確かに、まとまった休みだからと言って、一生懸命遊ぼうとしなくても、おうちの中にも普段できないことがたくさんあるはず。ご自身や家族の体調をこの機にしっかり整え、休み明けに元気に活動を始める準備として連休を活用するのも、贅沢な過ごし方と言えるのではないのでしょうか(˘\_˘)  
時間がなくて、できない事をやってみるのもチャンスですね(˘▽˘)ゴールデンウィーク明けに良い連休だったな〜！と思えるように、計画しておくのと良いですよ(▽)

発行元

あきもと鍼灸整骨院



はり



きゅう



整骨

アクセスマップ

TEL.092-559-1400

ホームページ



〒815-0036  
福岡市南区  
筑紫丘 1-23-18-102



| 診療時間       | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 | 日  |
|------------|---|---|---|---|---|---|----|
| 9:00-19:30 | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | 休診 |

完全予約制 / 祝日は休診となります