

SAMPLE

疲労と回復



株式会社ドクタートラスト

アジェンダと目的

目次

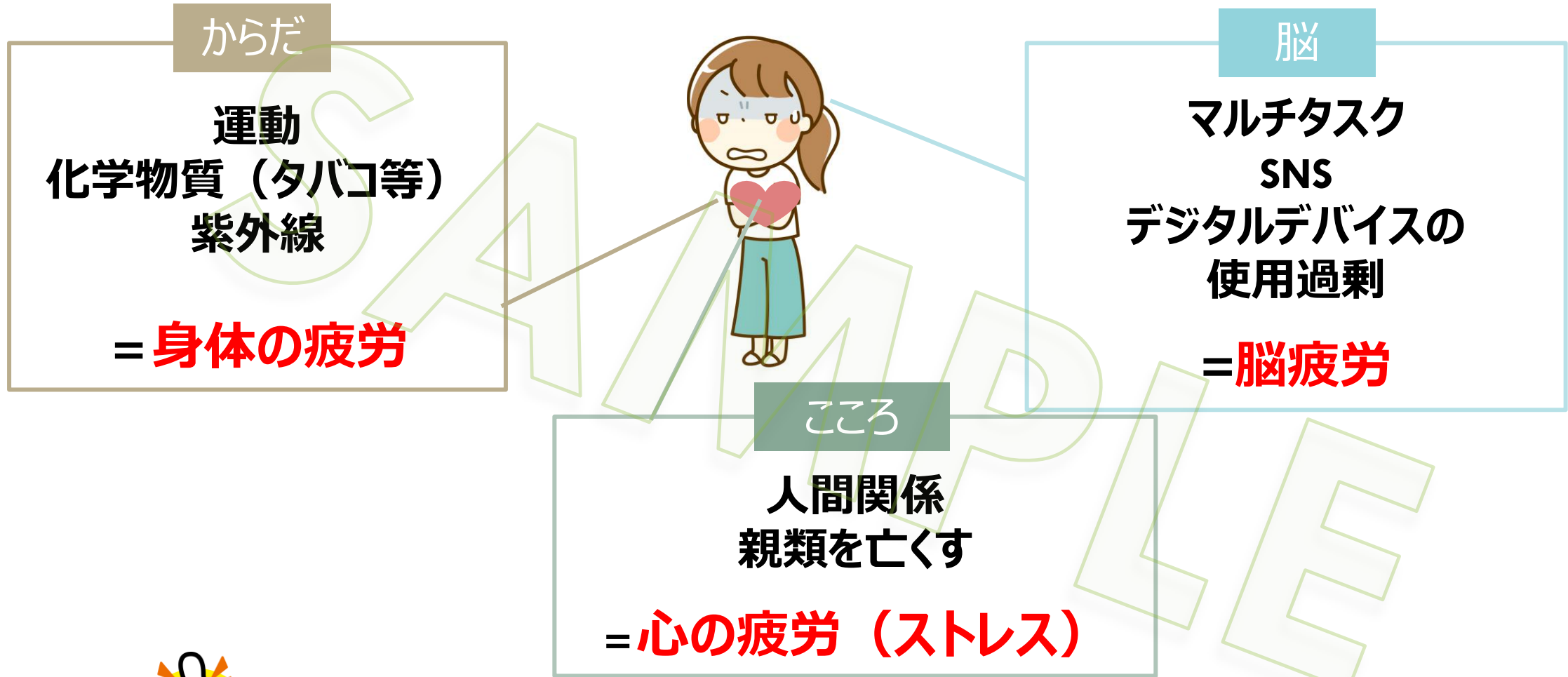
1. メンタル不調の原因となる疲労とは
2. 疲労の回復方法
3. まとめ

目的

疲労についての知識を身につけ、
疲労をためない工夫や働き方ができる



疲労といっても種類は様々



からだ・心・脳の様々な疲労が影響し合っている！！

隠れ疲労にご注意を！

疲労

実際にたまっている疲れ



本当は疲れているのに……

疲労感

脳を通じた感覚としての疲れ



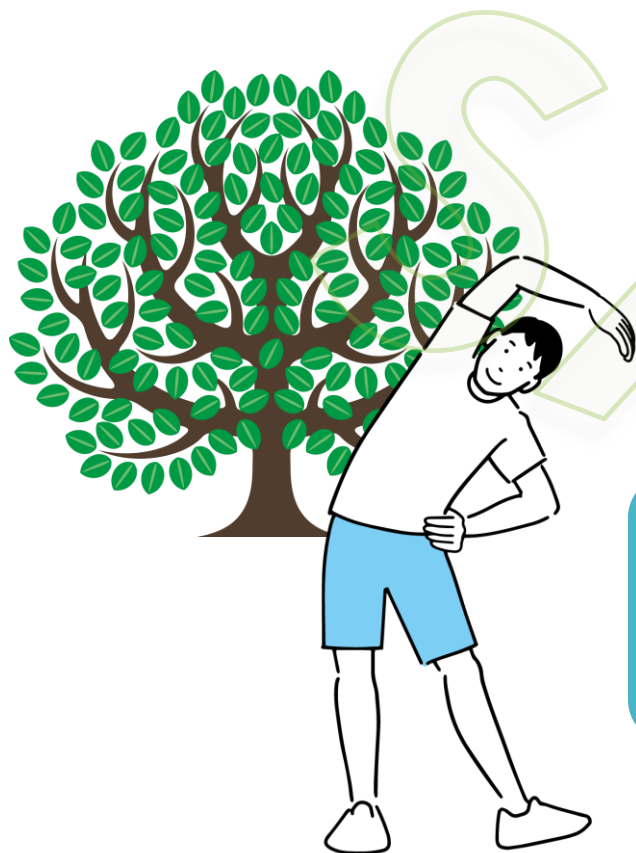
まだまだ
頑張れる！！

両者が一致しないことがある！

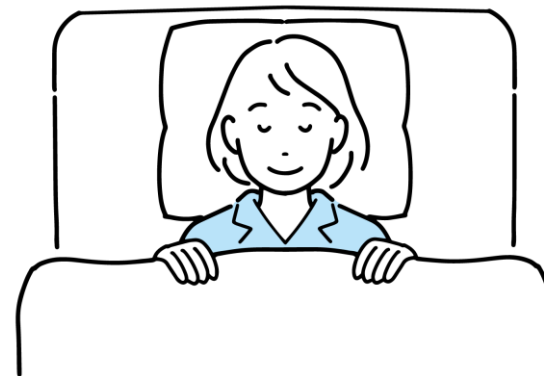
疲労感なき疲労 = 隠れ疲労

やりがいや充実感を感じているときに
隠れ疲労が生じやすいので注意！

疲労回復の3本柱



睡眠



ゆらぎ

食事



疲労回復のための睡眠



睡眠は疲労回復に最も効果的

睡眠中は酸素を大きく消費する**運動**や**ストレス**にさらされない

➔ 睡眠中は活性酸素の発生量が少ない

➔ **疲労回復因子が効率的に働くことができる**唯一の時間

ただし

睡眠の質が悪いと逆に疲労が悪化する

睡眠の質を上げるためのキーワード

時間

光

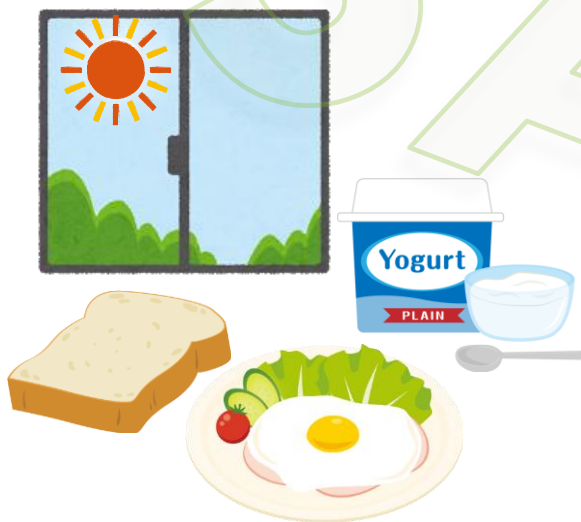
食事

心

脱刺激

良い睡眠をとるための食べ方

朝食をとる



自律神経を目覚めさせ、
睡眠へのリズムを整える

夕食は眠る 3時間前までに



夜遅い食事は消化に胃や
腸が活発に活動するので
睡眠が妨害される

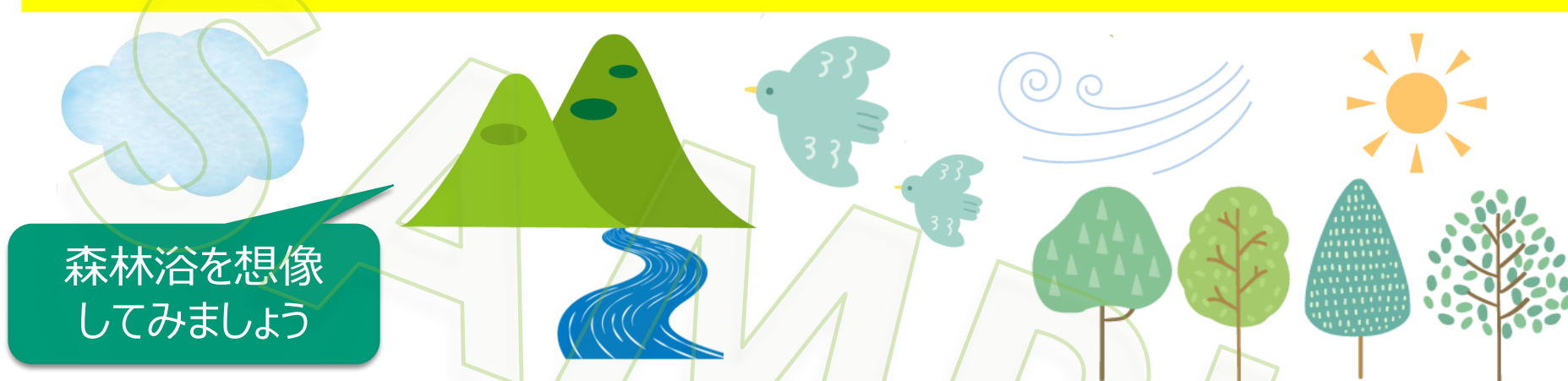
消化に良いものを 食べる



疲れている時や寝るまで
の時間が少ない時は
消化吸収しやすい食事を

疲労回復のためのゆらぎ

ゆらぎ = 不規則な規則性を持つ現象



- **ゆらぎのある自然の光・音・風・香りを日常に取り入れる**

目覚まし時計の音や仕事中のBGMを川のせせらぎや鳥のさえずりに変える

仕事中にときどき木や葉の香りを嗅ぐ（緑茶の茶葉の香りが手軽でおすすめ）など

- **仕事中でも自分の姿勢や見える景色を変化させる**

ときどき外の空気を吸う、窓際で自然光を浴びる、立ち上がってストレッチ など